



GYM LUNES MES 2

ISQUIOS/GLÚTEOS

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITMO

BLOQUE 1

HIP TRUST 8/10 REPS QUE LAS ÚLTIMAS REPS SE SIENTAN A LAS JUSTAS 4 series

BLOQUE 2

PESO MUERTO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES, DESCANSO 60/90 SEG

BLOQUE 3

HT UNILATERAL 10 x LADO 3 SERIES

BLOQUE 4

CURL FEMORAL ACOSTADA 4 SERIES DE 10

BLOQUE 5

STEP UP LIBRE O EN SMITH 10 X LADO 4 SERIES

BLOQUE 6

PATADA DE GLÚTEOS EN POLEA O EN MÁQUINA 10 REPS LENTAS Y CONTROLADAS, 4 SERIES

Recuerda que los movimientos son lentos y controlados, no debes sentir dolor ni molestia al entrenar. Semana a semana

busca la sobrecarga progresiva sin perder la tècnica. Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar.