Mes I Glúteos UP 2.0 (Nivel experta)

Mes II

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Drop set 3 x 6 rep + Máximas rep	Lunge Atrás (Agarrada) 3 x 12 rep	Sentadilla TC 3 x 15 rep
Hip Thrust 1 + 1 /4 3 x 8 rep	Patada Atras (Pesado) 3 x 10 rep	Hip Thrust Pausa 2 " 3 x 6 rep (Pesado)
Extensión Banco 45 3 x 20 rep	Sentadilla 1 + 1/4 3 x 15 rep	Peso Muerto Rumano 3 x 8 rep
Puente de cadera 3 x 1 Minuto	Hip Thrust con reset 3 x 8 rep	Patada Atrás 3 x 20 rep
Abducción Maquina Tronco recto 3 x 20 rep	Abd Máquina 1 pierna 3 x 20	Abducción Maquina Inclinada 3 x 20 rep

Extra de Glúteo:

3 Rondas.

EXTRA I ☠️

Puente de cadera manos en la pared 20 rep

Peso Muerto Rumano 12 rep

2 ´ Puente de cadera + 20 Abducciones con cadera elevada

EXTRA II ☠️

5 Paso lateral + 5 Sentadillas

Isométricos en HT Todas las posiciones + 20 replicones completas

Patada atras 20 rep