



SEPTIEMBRE 26

HIP THRUST & DOMINADAS - CASA

Tres sesiones. Haz los seis ejercicios en el orden en que están. 3 x 20 son 3 series de 20 repeticiones; Máx es hasta donde llegues con técnica perfecta. En casa la intensidad la pones tú: busca que la última repetición te cueste y salga igual de limpia que la primera.

I ENTRENAMIENTO

HIP THRUST

3 x 20 rep

REMO INVERTIDO

3 x Máx rep

CLAM RAISE

3 x 12 rep

PESO MUERTO RUMANO

3 x 12 rep

PUSH PRESS MANCUERNA

3 x 10 rep

SUBIDA AL STEP

3 x 10 rep

II ENTRENAMIENTO

HIP THRUST

3 x 8 rep

REMO CON 2 MANCUERNAS

3 x 10 rep

ABDUCCIÓN INCLINADA

3 x 30 rep

PESO MUERTO 1 PIERNA

3 x 10 rep

PRESS PECHO MANCUERNAS

3 x 10 rep

SENTADILLA SUMO

3 x 10 rep

III ENTRENAMIENTO

HIP THRUST SUMO + REBOTE

3 x 20 rep

REMO INVERTIDO

3 x Máx rep

HIP THRUST DE PIE

3 x 10 rep

PESO MUERTO B-STANCE

3 x 10 rep

PRESS PECHO INCLINADO

3 x 8 rep

SENTADILLA BÚLGARA

3 x 10 rep

EXTRA DE GLÚTEO

3 RONDAS

EN UN DÍA APARTE

EXTRA I

ELEVACIÓN LATERAL	10 rep
ELEVACIÓN FRONTAL	10 rep
HOMBRO TRASERO	10 rep
PATADA ATRÁS MINI BAND	20 rep
PASEO LATERAL MINI BAND	20 rep

EXTRA II

PUENTE DE CADERA MINI BAND	30 rep
LUNGE CRUZADO	30 rep
ABDUCCIÓN SENTADA	30 rep
FROG PUMP	30 rep

Los extras **no van pegados al entrenamiento principal**: se hacen otro día, en una sesión aparte, cuando quieras darle un extra a tu glúteo. Elige uno de los dos y encadena las tres rondas.