



OCTUBRE 26

SENTADILLA & HOMBRO

Tres sesiones. Haz los seis ejercicios en el orden en que están. **2 x 8** son 2 series de 8 repeticiones; **Máx** es hasta donde llegues con técnica perfecta; **8 / 5 / 3** son tres series, una de 8, otra de 5 y otra de 3. La carga la eliges tú: la última repetición tiene que costarte y salir igual de limpia que la primera.

I ENTRENAMIENTO

SENTADILLA BÚLGARA PAUSA

2 x 8 rep

PUSH PRESS EXCÉNTRICO

3 x Máx rep

PESO MUERTO RUMANO

2 x 8 rep

JALÓN SUPINO

3 x 8 rep

HIP THRUST TRIPLE PULSE

4 x 8 rep

ABDUCCIÓN RECTA DROP SET

3 x 20 rep

II ENTRENAMIENTO

SUBIDA AL STEP

2 x 8 rep

PRESS SENTADO

3 x 8 rep

PESO MUERTO 1 PIERNA

2 x 8 rep

DOMINADA SUPINA

3 x Máx rep

HIP THRUST 1 PIERNA

4 x 15 rep

ABDUCCIÓN PUENTE CADERA

3 x 20 rep

III ENTRENAMIENTO

SENTADILLA TEMPO

3 x 5 rep

PRESS MILITAR

3 x 8 rep

PESO MUERTO

8 / 5 / 3 rep

REMO APOYADO

3 x 10 rep

HIP THRUST IN & OUT

4 x 10 rep

ABDUCCIÓN INCLINADA DROP SET

3 x 20 rep

EXTRA DE GLÚTEO

3 RONDAS

EN UN DÍA APARTE

EXTRA I

SENTADILLA PULSES	30 rep
PLANCHA LATERAL	10 respiraciones
PATADA ATRÁS	20 rep
HOMBRO LATERAL	20 rep
HOMBRO FRONTAL	20 rep

EXTRA II

PATADA LATERAL GLÚTEO MEDIO	30 rep
PUENTE DE CADERA PIES ELEVADOS	30 rep
Y / W / T	30 + 30 + 30 rep
FLEXIONES ESCAPULARES OSO	10 rep

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