NOVIEMBRE 26

ESPECIALIZACIÓN DE GLÚTEO

Tres sesiones. Haz los seis ejercicios en el orden en que están. **3 × 12** son 3 series de 12 repeticiones. La carga la eliges tú: la última repetición tiene que costarte y salir igual de limpia que la primera.

I ENTRENAMIENTO	II ENTRENAMIENTO	III ENTRENAMIENTO
CURTSY LUNGE 3 × 12 rep	PATADA CON MINI BAND 3 × 20 rep	PESO MUERTO B-STANCE GIRO 3 × 12 rep
REMO HORIZONTAL CON BANDA 3 × 20 rep	PRESS MANCUERNAS 3 × 12 rep	JALÓN SUPINO CON BANDA 3 × 20 rep
SENTADILLA SUMO PAUSA 3 × 15 rep	BAJADA CAJA CRUZADA 3 × 12 rep	PUENTE FROG PIES ELEVADOS 3 × 30 rep
PRESS INCLINADO 3 × 12 rep	REMO 1 MANO 3 × 12 rep	PUSH PRESS 3 × 12 rep
PATADA LATERAL BANCO 3 × 15 rep	HIP THRUST SUMO 3 × 20 rep	PATADA LATERAL CON BANDA 3 × 20 rep
ABDUCCIÓN INCLINADA HACIA DELANTE 3 × 20 rep	CLAM RAISE 3 × 20 rep	ABDUCCIÓN SENTADA INCLINADA DETRÁS 3 × 20 rep

EXTRA DE GLÚTEO

3 RONDAS

EN UN DÍA APARTE

EXTRA I	
FIRE HYDRANT	20 rep
ABDUCCIÓN SENTADA	20 rep
HOMBRO FRONTAL	15 rep
HOMBRO LATERAL	15 rep
HOMBRO TRASERO	15 rep

EXTRA II	
SENTADILLA	20 rep
PASEO LATERAL	20 rep
HIP THRUST 1 PIERNA	20 rep
BÍCEPS	15 rep
TRÍCEPS	15 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.