# NOVIEMBRE 26

## ESPECIALIZACIÓN DE GLÚTEO

**Tres sesiones.** Haz los seis ejercicios en el orden en que están. **3 × 8** son 3 series de 8 repeticiones; **Máx** es hasta donde llegues con técnica perfecta. 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<br>3 × 8 rep | PATADA PESADA<br>3 × 10 rep | PESO MUERTO B-STANCE GIRO<br>3 × 8 rep |
| DOMINADA NEUTRA<br>3 × Máx rep | PRESS MANCUERNAS<br>3 × 10 rep | JALÓN SUPINO<br>3 × 12 rep |
| SENTADILLA SUMO PAUSA<br>3 × 8 rep | BAJADA CAJA CRUZADA<br>3 × 8 rep | PUENTE FROG PIES ELEVADOS<br>3 × 30 rep |
| PRESS INCLINADO<br>3 × 10 rep | REMO 1 MANO<br>3 × 10 rep | PUSH PRESS<br>3 × 8 rep |
| PATADA LATERAL BANCO<br>3 × 12 rep | HIP THRUST SUMO<br>3 × 15 rep | PATADA LATERAL POLEA<br>3 × 12 rep |
| ABDUCCIÓN INCLINADA HACIA DELANTE<br>3 × 20 rep | CLAM RAISE<br>3 × 12 rep | ABDUCCIÓN SENTADA INCLINADA DETRÁS<br>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.