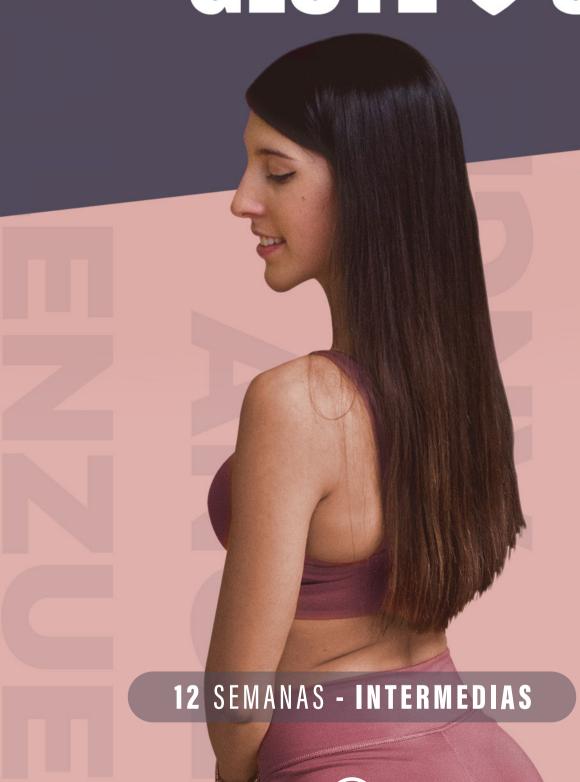
Angela Valenzuela TUS GLUTEOS





©Copyright Powerbuilding Oficial



*IMPORTANTE Este es un PDF Interactivo por lo tanto, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app Adobe Acrobat.

Puedes descargar **aquí para Android** y **aquí para iOS.**



ACERCA DE

MIS MARCAS

PREGUNTAS FRECUENTES

FASE I (SEMANAS 1-4)

S1

SEMANA 1

S2

SEMANA 2

S3

SEMANA 3

S4

SEMANA 4

FASE II (SEMANAS 5-8)

S5

SEMANA 5

S6

SEMANA 6

S7

SEMANA 7

58

SEMANA 8

FASE III (SEMANAS 9-12)

S9

SEMANA 9

\$10

SEMANA 10

S11

SEMANA 11

S12

SEMANA 12



Este programa de 3 meses tiene como objetivo aumentar al máximo la masa muscular, dándole más énfasis al entreno de glúteos ya que es uno de los mayores grupos musculares que tenemos y no se llegan a estimular correctamente.

Para conseguir esto, antes del entrenamiento de glúteos, se especifica que ejercicios se deben realizar previamente (a modo de calentamiento) para aseguraros una buena activación de estos, clave para obtener ese aumento muscular. Este programa consta de 3 fases de 4 semanas cada una. Se trabaja frecuencia 2 en cada músculo (a excepción de brazo que tiene F1) por semana. En cada fase se incorporan diferentes rangos de repeticiones para trabajar tanto con pesos elevados como con pesos más ligeros haciendo que los músculos sigan su desarrollo sin llegar al estancamiento.

OBJETIVOS:

- Aumentar masa muscular, especialmente en glúteos.

MÉTODO:

En este programa se utilizan varios métodos dependiendo de la intensidad necesaria en cada fase. Estos métodos son: rest pause, FST7, dropsets, series descendentes, etc. Todos ellos están explicados detalladamente.

¿Desconoces los términos usados en este programa? Ver Glosario Powerbuilding.

©Copyright Powerbuilding Oficial. Protegida en la Ley de Derechos de Autor.



DÍA 1 GLÚTEO

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

S2

Ejercicio

2x1 min



2. Patada burro con bandas 3x15 (cada pierna) Isotensión de 2 seg



3. Glute brigde con bandas

 2×20



4. Abducción (elevaciones laterales) posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Sentadilla sumo con barra (libre-multipwr)

12-10-8-6-5-4 Series descendentes



7. Zancadas con mancuernas con orientación diagonal de los pasos

3 x 20 (cada pierna) Orientación diagonal de pasos: 1 paso a la derecha, otro izquierda luego otra vez derecha, etc.



8. Hiperextensión

2x15 + 2x10 (añadimos peso)

Focalizando en glúteo, no en el lumbar



9. Abducción en máquina

3 x 25



10. Aducción en máquina

 3×25

TRANSFORMA TUS GLÚTEOS - ÁNGELA BY ROANFIT



DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

S4

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



2. Jalón al pecho agarre gironda 12-10-8-6 Dropset en la última serie



3. Jalón al pecho agarre inverso 12-10-8-6 Dropset en la última serie



4. Remo en T

2 x 8



5. Remo sentado 15-12-10-8



6. Remo con mancuernas

3 x 8

ENTRENAMIENTO LUMBARES



7. Hiperextensión



DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDOMINALES

\$3

>

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNA



1. Sentadillas libre con barra

12-10-8-6-5



2. Extensión de cuádriceps

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



3. Prensa

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



4. Zancada búlgara con mancuernas

3 x 8 (cada pierna)



5. Peso muerto rumano

10-8-6-5



6. Femoral máquina tumbado

2x10 + 3x8 + 6



7. Gemelos máquina sentado

3 x 20



8. Gemelos máquina de pie

 $2 \times 15 + 10$

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

3 x 20



10. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con barra



2. Elevaciones laterales

$$2x10 + 2x8 + 6$$



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado



4. Elevaciones frontales con polea baja

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

3x8 Dropset en la última serie



7. Press frances

3x5

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z



9. Curl con barra en polea baja

3x8 Dropset en la última serie



10. Martillo con cuerda en polea baja

$$2x10 + 2x8$$

8



DÍA 5 GLÚTEOS + ABDOMINALES

>

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

S4

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada burro con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Sentadilla sumo con mancuerna

12-10-8-6-5 Series descendentes



7. Patada trasera de glúteo en polea

 3×10



8. Pull through

2x10 + 2x8



9. Abducción en polea baja

3 x 15 (cada pierna)



10. Aducción en polea baja

3 x 15 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



11. Elevaciones de pierna 2x20



12. Crunch en polea alta 2×20



DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

>

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

12-10-8-6



2. Remo en punta

3 x 8



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull Over

12-10-8-6



5. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Jalón al pecho agarre gironda

12-10-8-6 Dropset en la última serie

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 10



8. Posterior en máquina o pájaros

2 x 15 (cada brazo)



9. Posterior en polea baja



DÍA 1 GLÚTEO

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

Semana 2

Ejercicio

2x1 min



2. Patada burro con bandas
3x15 (cada pierna) Isotensión de 2 seg



3. Glute brigde con bandas

 2×20



4. Abducción (elevaciones laterales) posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Sentadilla sumo con barra (libre-multipwr)

12-10-8-6-5-4 Series descendentes



7. Zancadas con mancuernas con orientación diagonal de los pasos

3 x 20 (cada pierna) Orientación diagonal de pasos: 1 paso a la derecha, otro izquierda luego otra vez derecha, etc.



8. Hiperextensión

2x15 + 2x10 (añadimos peso)

Focalizando en glúteo, no en el lumbar



9. Abducción en máquina

3 x 25



10. Aducción en máquina

 3×25

TRANSFORMA TUS GLÚTEOS - ÁNGELA BY ROANFIT



DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



2. Jalón al pecho agarre gironda 12-10-8-6 Dropset en la última serie



3. Jalón al pecho agarre inverso12-10-8-6 Dropset en la última serie



4. Remo en T

2 x 8



5. Remo sentado 15-12-10-8



6. Remo con mancuernas

3 x 8

ENTRENAMIENTO LUMBARES



7. Hiperextensión

 3×25



DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDOMINALES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNA



1. Sentadillas libre con barra

12-10-8-6-5



2. Extensión de cuádriceps

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



3. Prensa

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



4. Zancada búlgara con mancuernas

3 x 8 (cada pierna)



5. Peso muerto rumano

10-8-6-5



6. Femoral máquina tumbado

2x10 + 3x8 + 6



7. Gemelos máquina sentado

3 x 20



8. Gemelos máquina de pie

2x15 + 10

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

3 x 20



10. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con barra



2. Elevaciones laterales

$$2x10 + 2x8 + 6$$



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado



4. Elevaciones frontales con polea baja

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

3x8 Dropset en la última serie



7. Press frances

3x5

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z



9. Curl con barra en polea baja



10. Martillo con cuerda en polea baja

$$2x10 + 2x8$$

DÍA 5 GLÚTEOS + ABDOMINALES

Ejercicio

Semana 2

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 12-10-8-6 Dropset en la última serie



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 12-10-8-6-5 Series descendentes



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3×10



- 8. Pull through
 - 2x10 + 2x8



- 9. Abducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 10. Aducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



11. Elevaciones de pierna 2x20



12. Crunch en polea alta 2x20



DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

12-10-8-6



2. Remo en punta

3 x 8



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull Over

12-10-8-6



5. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Jalón al pecho agarre gironda

12-10-8-6 Dropset en la última serie

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 10



8. Posterior en máquina o pájaros

2 x 15 (cada brazo)



9. Posterior en polea baja

Ejercicio



<

DÍA 1 GLÚTEO

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto 2x1 min



2. Patada burro con bandas 3x15 (cada pierna) Isotensión de 2 seg



3. Glute brigde con bandas 2×20



4. Abducción (elevaciones laterales) posición perrito con bandas3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust
12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Sentadilla sumo con barra (libre-multipwr) 12-10-8-6-5-4 Series descendentes



7. Zancadas con mancuernas con orientación diagonal de los pasos

 3×20 (cada pierna) Orientación diagonal de pasos: 1 paso a la derecha, otro izquierda luego otra vez derecha, etc



8. Hiperextensión

2x15 + 2x10 (añadimos peso)

Focalizando en glúteo, no en el lumbar



9. Abducción en máquina 3 x 25



10. Aducción en máquina



DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



2. Jalón al pecho agarre gironda 12-10-8-6 Dropset en la última serie



3. Jalón al pecho agarre inverso12-10-8-6 Dropset en la última serie



4. Remo en T

2 x 8



5. Remo sentado 15-12-10-8



6. Remo con mancuernas

3 x 8

ENTRENAMIENTO LUMBARES



7. Hiperextensión



DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDOMINALES

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNA



1. Sentadillas libre con barra

12-10-8-6-5



2. Extensión de cuádriceps

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



3. Prensa

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



4. Zancada búlgara con mancuernas

3 x 8 (cada pierna)



5. Peso muerto rumano

10-8-6-5



6. Femoral máquina tumbado

 $2 \times 10 + 3 \times 8 + 6$



7. Gemelos máquina sentado

3 x 20



8. Gemelos máquina de pie

 $2 \times 15 + 10$

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

3 x 20



10. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con barra



2. Elevaciones laterales

$$2x10 + 2x8 + 6$$



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado



4. Elevaciones frontales con polea baja

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

3x8 Dropset en la última serie



7. Press frances

3x5

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z



9. Curl con barra en polea baja



10. Martillo con cuerda en polea baja

$$2x10 + 2x8$$

DÍA 5 GLÚTEOS + ABDOMINALES

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 12-10-8-6 Dropset en la última serie



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 12-10-8-6-5 Series descendentes



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3×10



- 8. Pull through
 - 2x10 + 2x8



- 9. Abducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 10. Aducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



11. Elevaciones de pierna 2×20



12. Crunch en polea alta 2x20

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

12-10-8-6



2. Remo en punta

3 x 8



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull Over

12-10-8-6



5. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Jalón al pecho agarre gironda

12-10-8-6 Dropset en la última serie

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 10



8. Posterior en máquina o pájaros

2 x 15 (cada brazo)



9. Posterior en polea baja



DÍA 1 GLÚTEO

\$3

Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2x1 min



2. Patada burro con bandas
3x15 (cada pierna) Isotensión de 2 seg



3. Glute brigde con bandas

2 x 20



4. Abducción (elevaciones laterales) posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Sentadilla sumo con barra (libre-multipwr)

12-10-8-6-5-4 Series descendentes



7. Zancadas con mancuernas con orientación diagonal de los pasos

3 x 20 (cada pierna) Orientación diagonal de pasos: 1 paso a la derecha, otro izquierda luego otra vez derecha, etc.



8. Hiperextensión

2x15 + 2x10 (añadimos peso)

Focalizando en glúteo, no en el lumbar



9. Abducción en máquina

3 x 25



10. Aducción en máquina

 3×25

TRANSFORMA TUS GLÚTEOS - ÁNGELA BY ROANFIT

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



2. Jalón al pecho agarre gironda

12-10-8-6 Dropset en la última serie



3. Jalón al pecho agarre inverso

12-10-8-6 Dropset en la última serie



4. Remo en T

2 x 8



5. Remo sentado

15-12-10-8



6. Remo con mancuernas

3 x 8

ENTRENAMIENTO LUMBARES



7. Hiperextensión

 3×25

DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDOMINALES

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNA



1. Sentadillas libre con barra

12-10-8-6-5



2. Extensión de cuádriceps

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



3. Prensa

2x10 + 3x8 + 6 Dropset en la última serie



4. Zancada búlgara con mancuernas

3 x 8 (cada pierna)



5. Peso muerto rumano

10-8-6-5



6. Femoral máquina tumbado

2x10 + 3x8 + 6



7. Gemelos máquina sentado

3 x 20



8. Gemelos máquina de pie

2x15 + 10

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

3 x 20



10. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

\$3

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con barra



2. Elevaciones laterales

$$2x10 + 2x8 + 6$$



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado



4. Elevaciones frontales con polea baja

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza



7. Press frances

3x5

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z



9. Curl con barra en polea baja



10. Martillo con cuerda en polea baja

$$2x10 + 2x8$$

DÍA 5 GLÚTEOS + ABDOMINALES

\$3

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 12-10-8-6 Dropset en la última serie



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 12-10-8-6-5 Series descendentes



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3×10



- 8. Pull through
 - 2x10 + 2x8



- 9. Abducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 10. Aducción en polea baja
 - 3 x 15 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



11. Elevaciones de pierna 2×20



12. Crunch en polea alta 2×20

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR



Ejercicio

S2

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

12-10-8-6



2. Remo en punta

3 x 8



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull Over

12-10-8-6



5. Jalón al pecho

12-10-8-6 Dropset en la última serie



6. Jalón al pecho agarre gironda

12-10-8-6 Dropset en la última serie

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

 3×10



8. Posterior en máquina o pájaros

2 x 15 (cada brazo)



9. Posterior en polea baja



DÍA 1 GLÚTEO



Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de cadera con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamientos laterales con banda
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)
 - 18-15-12-10



- 7. Patada de burro en multipower
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 8. Prensa a una pierna sentado de costado
 - FST7



- 9. Empuje cadera de rodillas con banda
 - en Multipower FST7



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3 x 25



DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-18-15-12



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-18-15-12



4. Remo en T FST7



5. Remo sentado

FST7



6. Remo con mancuernas

 3×15 (cada brazo)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



7. Hiperextensión



DÍA 3 PIERNA + GEMELOS + ABDOMINALES

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

20-18-15-12-10



2. Extensión de cuádriceps

FST7



3. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros

1 serie: 20+20+20 3 serie: 10+10+10

2 serie: 15+15+15



4. Zancada estática en multipower

FST7



5. Peso muerto rumano con mancuernas

20-15-12-10



6. Femoral máquina sentado

20-18-15 -12-10 Dropset en la última serie



7. Gemelos en prensa

FST7



8. Gemelos elevaciones en multipower

2 x 25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

2 x 20



10. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

S8

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con mancuernas

20-15-12-10



2. Elevaciones laterales

FST7



3. Elevaciones laterales en polea baja

3 x 10



4. Elevaciones frontales con mancuernas

FST7

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con barra en polea

FST7



6. Patada de triceps con mancuerna

 3×15



7. Press francés

15-12-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

2 x 15



9. Curl alterno con mancuernas

3 x 15



10. Martillo con mancuernas

FST7



DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

>

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de caderas con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamiento laterales con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Buenos días
 - 2 x 15



- 7. Sentadilla sumo en polea
 - FST7



- 8. Prensa con pies arriba y abiertos
 - abiertos FST7



- 9. Pull through
 - 2 x 20



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3×25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



1. Elevaciones de pierna 2 × 20



2. Crunch en bola 2 x 20



DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

>

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto sumo

15-15-12-10



2. Remo en punta

2 x 15



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Remo sentado

FST7



5. Jalón al pecho

20-18-15-12



6. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 15



8. Posterior en máquina

2 x 12



9. Posterior en polea baja

DÍA 1 GLÚTEO

Ejercicio

Semana 6

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de cadera con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamientos laterales con banda
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)
 - 18-15-12-10



- 7. Patada de burro en multipower
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 8. Prensa a una pierna sentado de costado
 - FST7



- 9. Empuje cadera de rodillas con banda
 - en Multipower FST7



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3 x 25

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio

Semana 6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-18-15-12



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-18-15-12



4. Remo en T FST7



5. Remo sentado

FST7



6. Remo con mancuernas

 3×15 (cada brazo)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



7. Hiperextensión

DÍA 3 PIERNA + GEMELOS + ABDOMINALES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

20-18-15-12-10



2. Extensión de cuádriceps

FST7



3. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros

1 serie: 20+20+20 3 serie: 10+10+10

2 serie: 15+15+15



4. Zancada estática en multipower

FST7



5. Peso muerto rumano con mancuernas

20-15-12-10



6. Femoral máquina sentado

20-18-15 -12-10 Dropset en la última serie



7. Gemelos en prensa

FST7



8. Gemelos elevaciones en multipower

2 x 25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

2 x 20



10. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con mancuernas

20-15-12-10



2. Elevaciones laterales

FST7



3. Elevaciones laterales en polea baja

3 x 10



4. Elevaciones frontales con mancuernas

FST7

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con barra en polea

FST7



6. Patada de triceps con mancuerna

 3×15



7. Press francés

15-12-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

2 x 15



9. Curl alterno con mancuernas

3 x 15



10. Martillo con mancuernas

FST7

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

5

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de caderas con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamiento laterales con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Buenos días
 - 2 x 15



- 7. Sentadilla sumo en polea
 - FST7



- 8. Prensa con pies arriba y abiertos abiertos FST7
- 9. Pull through
 - 2 x 20



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3×25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



1. Elevaciones de pierna 2 × 20



2. Crunch en bola 2 x 20



1

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto sumo

15-15-12-10



2. Remo en punta

2 x 15



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Remo sentado

FST7



5. Jalón al pecho

20-18-15-12



6. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 15



8. Posterior en máquina

2 x 12



9. Posterior en polea baja

DÍA 1 GLÚTEO

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de cadera con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamientos laterales con banda
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)
 - 18-15-12-10



- 7. Patada de burro en multipower
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 8. Prensa a una pierna sentado de costado
 - FST7



- 9. Empuje cadera de rodillas con banda
 - en Multipower FST7



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3 x 25

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-18-15-12



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-18-15-12



4. Remo en T

FST7



5. Remo sentado

FST7



6. Remo con mancuernas

 3×15 (cada brazo)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



7. Hiperextensión

DÍA 3 PIERNA + GEMELOS + ABDOMINALES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

20-18-15-12-10



2. Extensión de cuádriceps

FST7



3. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros

1 serie: 20+20+20 3 serie: 10+10+10

2 serie: 15+15+15



4. Zancada estática en multipower

FST7



5.Peso muerto rumano con mancuernas

20-15-12-10



6. Femoral máquina sentado

20-18-15 -12-10 Dropset en la última serie



7.Gemelos en prensa

FST7



8.Gemelos elevaciones en multipower

2 x 25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

2 x 20



10. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con mancuernas

20-15-12-10



2. Elevaciones laterales

FST7



3. Elevaciones laterales en polea baja

 3×10



4. Elevaciones frontales con mancuernas

FST7

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con barra en polea

FST7



6. Patada de triceps con mancuerna

3 x 15



7. Press francés

15-12-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

2 x 15



9. Curl alterno con mancuernas

3 x 15



10. Martillo con mancuernas

FST7

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de caderas con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamiento laterales con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Buenos días
 - 2 x 15



- 7. Sentadilla sumo en polea
 - FST7



- 8. Prensa con pies arriba y abiertos
 - abiertos FST7



- 9. Pull through
 - 2 x 20



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3×25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



1. Elevaciones de pierna 2 x 20



2. Crunch en bola 2 x 20

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR



Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto sumo

15-15-12-10



2. Remo en punta

2 x 15



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Remo sentado

FST7



5. Jalón al pecho

20-18-15-12



6. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 15



8. Posterior en máquina

2 x 12



9. Posterior en polea baja





Ejercicio Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Subir y bajar al cajón

S6

2 x 1 min



2. Patada burro con bandas 3 x 15 (cada pierna)



3. Elevación de cadera con pies en banco 2×20



4. Desplazamientos laterales con banda 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust 20-18-15-12-10



6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr) 18-15-12-10



7. Patada de burro en multipower 3 x 15 (cada pierna)



8. Prensa a una pierna sentado de costado FST7



9. Empuje cadera de rodillas con banda en Multipower FST7



10. Abducción en máquina 3 x 25



11. Aducción en máquina 3 x 25

1

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Peso (Kg)

Ejercicio

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-18-15-12



2. Jalón al pecho agarre gironda

S6

20-18-15-12



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-18-15-12



4. Remo en T FST7



5. Remo sentado

FST7



6. Remo con mancuernas

3 x 15 (cada brazo)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



7. Hiperextensión

DÍA 3 PIERNA + GEMELOS + ABDOMINALES

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

20-18-15-12-10



2. Extensión de cuádriceps

FST7



3. Prensa pies abiertos/cerrados/neutros

1 serie: 20+20+20 3 serie: 10+10+10

2 serie: 15+15+15



4. Zancada estática en multipower

FST7



5. Peso muerto rumano con mancuernas

20-15-12-10



6. Femoral máquina sentado

20-18-15 -12-10 Dropset en la última serie



7. Gemelos en prensa

FST7



8. Gemelos elevaciones en multipower

2 x 25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



9. Elevaciones de pierna

2 x 20



10. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

>

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar con mancuernas

20-15-12-10



2. Elevaciones laterales

FST7



3. Elevaciones laterales en polea baja

 3×10



4. Elevaciones frontales con mancuernas

FST7

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con barra en polea

FST7



6. Patada de triceps con mancuerna

3 x 15



7. Press francés

15-12-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

2 x 15



9. Curl alterno con mancuernas

3 x 15



10. Martillo con mancuernas

FST7

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

S7

>

Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Subir y bajar al cajón
 - 2 x 1 min



- 2. Patada burro con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Elevación de caderas con pies en banco
 - 2 x 20



- 4. Desplazamiento laterales con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 20-18-15-12-10



- 6. Buenos días
 - 2 x 15



- 7. Sentadilla sumo en polea
 - FST7



- 8. Prensa con pies arriba y abiertos
 - abiertos FST7



- 9. Pull through
 - 2 x 20



- 10. Abducción en máquina
 - 3×25



- 11. Aducción en máquina
 - 3×25

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



1. Elevaciones de pierna 2 × 20



2. Crunch en bola 2 x 20

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR



Ejercicio

S6

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto sumo

15-15-12-10



2. Remo en punta

2 x 15



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Remo sentado

FST7



5. Jalón al pecho

20-18-15-12



6. Jalón al pecho agarre gironda

20-18-15-12

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



7. Facepull

3 x 15



8. Posterior en máquina

2 x 12



9. Posterior en polea baja

DÍA 1 GLÚTEO

>

Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada glúteo con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

25-20-20-15



6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)

25-20-15-12-10



7. Zancadas con mancuernas con orientación

diagonal de los pasos

2 x 20



8. Hiperextensión focalizando el glúteo

25-20-15 Rest pause en la última serie



9. Abducción en máquina

 3×25



10. Aducción en máquina

 3×25

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-15-12 Rest pause



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-15-12 Rest pause



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-15-12



4. Remo en T

2 x 20



5. Remo sentado

25-20-15-10 Series descendentes sin descanso



6. Remo con mancuernas

3 x 20

ENTRENAMIENTO LUMBARES



1. Hiperextensión

20-15-10 Rest pause

DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDSOMINALES

Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

30-25-20-15-50



2. Extensión de cuádriceps

30-25-20-15-50-50



3. Prensa

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



4. Zancada búlgara con mancuernas

2 x 15



5. Peso muerto rumano

15-12-10-8



6. Femoral máquina tumbado

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



7. Gemelos máquina sentado + gemelos máquina de pie

 $2 \times 25 + 25$

No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



8. Elevaciones de pierna

2 x 20



9. Crunch en bola



DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Peso (Kg)

Ejercicio

S10

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar en multipower

3 x 15 Rest pause



2. Elevaciones laterales

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado+elevaciones frontales polea baja

3 x 15 + 15 No descanso entre ejercicio pero si entre serie



4. Pájaros

10-15-12

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea

20-15-12 Rest pause



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

2 x 15



7. Press francés

15-12-10-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

 3×15



9. Curl con barra en polea baja

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



10. Martillo con cuerda en polea baja FST725

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES



Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - 2 x 1 min



- 2. Patada glúteo con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 25-20-20-15



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 25-20-15-12-10



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3 x 20(cada pierna)



- 8. Pull through
 - 20-15-10 Rest pause



- 9. Abducción en polea baja + Aducción polea baja
 - 2 x 25 + 25
 - No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



- 10. Elevaciones de pierna
 - 2 x 20



11. Crunch en bola 2×20



DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

Ejercicio Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

S10

20-15-12



2. Remo en punta

20-15-12 Rest pause



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull over

FST7



5. Jalón al pecho + jalón agarre gironda

1 serie: 25 + 25 3 serie: 15 + 15 2 serie: 20 + 20 No descanso entre ejercicio

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



1. Facepull

20-15-12 Rest pause



2. Posterior en máquina

3 x 20



3. Posterior en polea baja

 2×15 (cada brazo)

DÍA 1 GLÚTEO



Peso (Kg)

Ejercicio Ejercicio

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada glúteo con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

25-20-20-15



6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)

25-20-15-12-10



7. Zancadas con mancuernas con orientación

diagonal de los pasos

2 x 20



8. Hiperextensión focalizando el glúteo

25-20-15 Rest pause en la última serie



9. Abducción en máquina

 3×25



10. Aducción en máquina

 3×25

1

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES

S11



Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-15-12 Rest pause



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-15-12 Rest pause



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-15-12



4. Remo en T

2 x 20



5. Remo sentado

25-20-15-10 Series descendentes sin descanso



6. Remo con mancuernas

3 x 20

ENTRENAMIENTO LUMBARES



1. Hiperextensión

20-15-10 Rest pause



DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDSOMINALES

5

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

30-25-20-15-50



2. Extensión de cuádriceps

30-25-20-15-50-50



3. Prensa

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



4. Zancada búlgara con mancuernas

2 x 15



5. Peso muerto rumano

15-12-10-8



6. Femoral máquina tumbado

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



7. Gemelos máquina sentado + gemelos máquina de pie

 $2 \times 25 + 25$

No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



8. Elevaciones de pierna

2 x 20



9. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar en multipower

3 x 15 Rest pause



2. Elevaciones laterales

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado+elevaciones frontales polea baja

 $3 \times 15 + 15$ No descanso entre ejercicio pero si entre serie



4. Pájaros

10-15-12

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea

20-15-12 Rest pause



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

2 x 15



7. Press francés

15-12-10-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

3 x 15



9. Curl con barra en polea baja

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



10. Martillo con cuerda en polea baja

FST725



DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

•

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - 2 x 1 min



- 2. Patada glúteo con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 25-20-20-15



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 25-20-15-12-10



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3 x 20(cada pierna)



- 8. Pull through
 - 20-15-10 Rest pause



- 9. Abducción en polea baja + Abducción polea baja
 - $2 \times 25 + 25$
 - No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



- 10. Elevaciones de pierna
 - 2 x 20



11. Crunch en bola 2×20

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

S11



Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

20-15-12



2. Remo en punta

20-15-12 Rest pause



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull over

FST7



5. Jalón al pecho + jalón agarre gironda

1 serie: 25 + 25

3 serie: 15 + 15

2 serie: 20 + 20 No descanso entre ejercicio

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



1. Facepull

20-15-12 Rest pause



2. Posterior en máquina

3 x 20



3. Posterior en polea baja

2 x 15 (cada brazo)

DÍA 1 GLÚTEO

•

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada glúteo con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

25-20-20-15



6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)

25-20-15-12-10



7. Zancadas con mancuernas con orientación

diagonal de los pasos

2 x 20



8. Hiperextensión focalizando el glúteo

25-20-15 Rest pause en la última serie



9. Abducción en máquina

 3×25



10. Aducción en máquina

 3×25

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-15-12 Rest pause



2. Jalón al pecho agarre gironda

20-15-12 Rest pause



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-15-12



4. Remo en T

2 x 20



5. Remo sentado

25-20-15-10 Series descendentes sin descanso



6. Remo con mancuernas

3 x 20

ENTRENAMIENTO LUMBARES



1. Hiperextensión

20-15-10 Rest pause

1

DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDSOMINALES

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

30-25-20-15-50



2. Extensión de cuádriceps

30-25-20-15-50-50



3. Prensa

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



4. Zancada búlgara con mancuernas

2 x 15



5. Peso muerto rumano

15-12-10-8



6. Femoral máquina tumbado

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



7. Gemelos máquina sentado + gemelos máquina de pie

 $2 \times 25 + 25$

No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



8. Elevaciones de pierna

2 x 20



9. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar en multipower

3 x 15 Rest pause



2. Elevaciones laterales

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado+elevaciones frontales polea baja

3 x 15 + 15 No descanso entre ejercicio pero si entre serie



4. Pájaros

10-15-12

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea

20-15-12 Rest pause



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

2 x 15



7. Press francés

15-12-10-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

3 x 15



9. Curl con barra en polea baja

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



10. Martillo con cuerda en polea baja

FST725

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada glúteo con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

25-20-20-15



6. Sentadilla sumo con mancuerna

25-20-15-12-10



7. Patada trasera de glúteo en polea

3 x 20(cada pierna)



8. Pull through

20-15-10 Rest pause



9. Abducción en polea baja + Abducción polea

baja

 $2 \times 25 + 25$

No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



10. Elevaciones de pierna

2 x 20



11. Crunch en bola

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

>

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

20-15-12



2. Remo en punta

20-15-12 Rest pause



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull over

FST7



5. Jalón al pecho + jalón agarre gironda

1 serie: 25 + 25

3 serie: 15 + 15

2 serie: 20 + 20

No descanso entre ejercicio

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



1. Facepull

20-15-12 Rest pause



2. Posterior en máquina

3 x 20



3. Posterior en polea baja

 2×15 (cada brazo)

DÍA 1 GLÚTEO



Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



1. Sentadilla con salto

2 x 1 min



2. Patada glúteo con bandas

3 x 15 (cada pierna)



3. Glute bridge con bandas

2 x 20



4. Abducción posición perrito con bandas

3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



5. Hip thrust

25-20-20-15



6. Sentadilla sumo con barra(libre o multipwr)

25-20-15-12-10



7. Zancadas con mancuernas con orientación

diagonal de los pasos

2 x 20



8. Hiperextensión focalizando el glúteo

25-20-15 Rest pause en la última serie



9. Abducción en máquina

 3×25



10. Aducción en máquina

 3×25

TRANSFORMA TUS GLÚTEOS - ÁNGELA BY ROANFIT

DÍA 2 ESPALDA + LUMBARES



Ejercicio Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Jalón al pecho

20-15-12 Rest pause



2. Jalón al pecho agarre gironda

S10

20-15-12 Rest pause



3. Jalón al pecho agarre inverso

20-15-12



4. Remo en T

2 x 20



5. Remo sentado

25-20-15-10 Series descendentes sin descanso



6. Remo con mancuernas

3 x 20

ENTRENAMIENTO LUMBARES



1. Hiperextensión

20-15-10 Rest pause

DÍA 3 PIERNAS + GEMELOS + ABDSOMINALES

Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO PIERNAS



1. Sentadillas libre con barra

30-25-20-15-50



2. Extensión de cuádriceps

30-25-20-15-50-50



3. Prensa

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



4. Zancada búlgara con mancuernas

2 x 15



5. Peso muerto rumano

15-12-10-8



6. Femoral máquina tumbado

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



7. Gemelos máquina sentado + gemelos máquina de pie

 $2 \times 25 + 25$

No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



8. Elevaciones de pierna

2 x 20



9. Crunch en bola

DÍA 4 HOMBRO + BRAZO

S11

Ejercicio

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO HOMBROS



1. Press militar en multipower

3 x 15 Rest pause



2. Elevaciones laterales

25-20-15-12-10 Series descendentes sin descanso



3. Elevaciones laterales boca a bajo en banco inclinado+elevaciones frontales polea baja

 $3 \times 15 + 15$ No descanso entre ejercicio pero si entre serie



4. Pájaros

10-15-12

ENTRENAMIENTO TRICEPS



5. Triceps con cuerda en polea

20-15-12 Rest pause



6. Tirón de cuerda por encima de la cabeza

2 x 15



7. Press francés

15-12-10-10

ENTRENAMIENTO BICEPS



8. Scott con barra Z

3 x 15



9. Curl con barra en polea baja

25-20-15-12-10

Series descendentes sin descanso



10. Martillo con cuerda en polea baja

FST725

DÍA 5 GLÚTEO + ABDOMINALES

S11



Ejercicio

Peso (Kg)

ACTIVACIÓN PREVIA DEL GLÚTEO



- 1. Sentadilla con salto
 - $2 \times 1 \min$



- 2. Patada glúteo con bandas
 - 3 x 15 (cada pierna)



- 3. Glute bridge con bandas
 - 2 x 20



- 4. Abducción posición perrito con bandas
 - 3 x 20 (cada pierna)

ENTRENAMIENTO GLÚTEO



- 5. Hip thrust
 - 25-20-20-15



- 6. Sentadilla sumo con mancuerna
 - 25-20-15-12-10



- 7. Patada trasera de glúteo en polea
 - 3 x 20(cada pierna)



- 8. Pull through
 - 20-15-10 Rest pause



- 9. Abducción en polea baja + Abducción polea baja
 - $2 \times 25 + 25$
 - No descanso entre ejercicio pero si entre serie

ENTRENAMIENTO ABDOMINALES



- 10. Elevaciones de pierna
 - 2 x 20



11. Crunch en bola 2×20

TRANSFORMA TUS GLÚTEOS - ÁNGELA BY ROANFIT

DÍA 6 ESPALDA + HOMBRO POSTERIOR

S11



Ejercicio

S10

Peso (Kg)

ENTRENAMIENTO ESPALDA



1. Peso muerto convencional

20-15-12



2. Remo en punta

20-15-12 Rest pause



3. Jalón neutro unilateral

2 x 15 (cada brazo)



4. Pull over

FST7



5. Jalón al pecho + jalón agarre gironda

1 serie: 25 + 25

3 serie: 15 + 15

2 serie: 20 + 20 No descanso entre ejercicio

ENTRENAMIENTO HOMBRO POSTERIOR



1. Facepull

20-15-12 Rest pause



2. Posterior en máquina

3 x 20



3. Posterior en polea baja

2 x 15 (cada brazo)



\$1		
S2		
\$3		
\$4		
\$5		
\$6		
\$1 \$2 \$3 \$4 \$5 \$6 \$7		
88		
S9		
\$10		
S11		
\$12		







¿TENGO QUE ESTAR EN FORMA PARA EMPEZAR ESTE PROGRAMA?

No es necesario. Este programa se puede realizar perfectamente por una persona principiante ayudándole a mejorar su condición física, realizando una gran variedad de ejercicios durante esos 3 meses.

¿ESTE PROGRAMA TE AYUDA A PERDER PESO?

La disminución del porcentaje de grasa esta principalmente condicionada por la dieta ya que es necesario un déficit calórico. Una vez se establezca la dieta adecuada teniendo en cuenta el gasto calórico total de la persona, se conseguirá esa disminución. Este programa si genera una alta demanda calórica por lo que ayudará a ese proceso.

¿ES NECESARIO ALGÚN MATERIAL EXTRA AL QUE PUEDO ENCONTRAR EN UN GIMNASIO?

Sí, es recomendable disponer de unas bandas elásticas de diferentes intensidades para realizar la correcta activación del glúteo especificada en el programa, las cuales no están en todos los gimnasios.

¿SE QUEDARÁN LOS DEMÁS GRUPOS MUSCULARES ATRASADOS?

No. Aunque este programa esté más enfocado en mejorar el glúteo, el volumen de entrenamiento para los demás grupos musculares es el adecuado para seguir desarrollando masa muscular en ellos.

SIGNIFICADO DE ALGUNOS TÉRMINOS USADOS

Rest Pause: en la última serie, realizar las repeticiones, descansar 15seg, ir al fallo, descansar 10seg e ir al fallo.

FST7: 7 series al fallo con 15seg de descanso entre ellas, con un peso para que el fallo sean 12-15reps.

Dropset: en la última serie, realizar las repeticiones y sin descansar bajar el peso y volver a realizar las mismas repeticiones y volvemos a bajar el peso y realizamos las mismas repeticiones sin descansar.

Series descendentes: ir subiendo el peso conforme bajamos las repeticiones.





¿TIENES DUDAS SOBRE LA TERMINOLOGÍA USADA EN ESTE PROGRAMA?

Si desconoces algunos términos usados en este programa, puedes consultarlos en el ebook GLOSARIO POWERBUILDING que hemos añadido totalmente gratis a tu carrito. Puedes descargarlo directamente desde tu perfil en la categoría Ebooks.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA OTRA DUDA CON MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Es importante que primero leas toda la información que adjuntamos a tu programa.

En ella detallamos exactamente como seguir la programación, además de vincular videos para que puedas ver como realizar todos y cada uno de los ejercicios mostrados.

Si a pesar de ello tienes alguna duda que está exclusivamente relacionada con el programa adquirido y no con tu caso concreto puedes escribirnos a nuestro correo **soporte@powerbuildingoficial.com** y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com



Síguenos en Instagram:

@roanfit

@powerbuilding_oficial