

CIRCUITO DE GLÚTEOS

Circuito 1

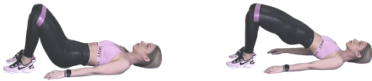
Completar 2 veces

Caminatas de banda lateral



» 10"
« 10"

Empuje de cadera



x 10

Caminata de zancadas



↵ x 6
↵ x 6

Circuito 3

Completar 2 veces

Sentadilla en pliegue con/sin mancuerna



x 12

Marcha de puente para glúteos



↵ x 8
↵ x 8

Sentadilla con doble salto



x 3

Circuito 3

Completar 2 veces

SLDL con/sin peso



↵ x 6
↵ x 6

Escalón con/sin peso



↵ x 6
↵ x 6

Boca de incendio con/sin banda



↵ x 8
↵ x 8

Qué necesitas



Banda de glúteos (opcional)



Mancuernas (opcional)



Caja / escalera

Más tablas de ejercicios en

evalufit.com