

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



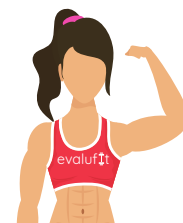
Banda de glúteos (opcional)



Mancuernas (opcional)



Caja / escalera



Más rutinas y guías de fitness gratis en

evalufit.com