



# La fábrica de GLÚTEOS

Programa específico para conseguir un glúteo 10

## CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

	1 FASE	2 FASE	3 FASE
1. ¿Has cumplido con el entrenamiento propuesto, días, ejercicios e intensidad/pesos? <i>Observaciones:</i>	SI NO	SI NO	SI NO
2. Realiza los ejercicios correctamente <i>Observaciones:</i>	SI NO	SI NO	SI NO
3.- ¿Has notado mejora del tono muscular?			
Visual	SI NO	SI NO	SI NO
Al tacto	SI NO	SI NO	SI NO

www.ahsport.es e info@ahsport.es

