

Conoce a tus ALIADOS

La fábrica de GLÚTEOS

1

Puente elevado

2

Sentadilla de rodillas

3

Peso muerto

4

Hip thrust de pie

5

Hiperexten. lumbares

6

Hip thrust

7

Pasos laterales

8

Globe squat

9

Apertura de cadera

10

Hip thrust a una pierna

11

Caminar

12

Sentadilla con barra

13

Plancha

14

Sentadilla con Kettle

La fábrica de GLÚTEOS

Programa específico para conseguir un glúteo 10

Onfitness Sport & Spa

CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

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

Parque comercial Galaria (detrás del Hiper E.LECLERC)
Tel. 948 29 15 90 | www.onfitnesscenter.com

Onfitness Sport & Spa



La fábrica de GLÚTEOS

Programa específico para conseguir un glúteo 10

Duración: 12 semanas

1 FASE
4 semanas

"Aprendiendo a entrenar tus glúteos"

2 FASE
4 semanas

"El mejor ejercicio que hayas hecho nunca"

3 FASE
4 semanas

" 4 semanas 'glúteo 10' "

2 FASE
4 semanas

"Descubrirás el mejor ejercicio de glúteo que jamás
hayas hecho"

SEMANA 1

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 4

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

1 FASE
4 semanas

"Aprendiendo a entrenar tus glúteos"

SEMANA 1

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 4

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

3 FASE
4 semanas

"Por fin el 'Glúteo 10'"

SEMANA 1

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 4

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				