

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 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 4

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

Duración: 12 semanas

1 FASE
4 semanas

"Aprendiendo a entrenar tus glúteos"

SEMANA 1

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

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 3

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 2

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				

SEMANA 4

entrenamiento	EJERCICIO	series	repet.	peso
1				
2				
3				
4				
5				