

GLÚTEOS DE ACERO: RETO DE 4 SEMANAS

SEMANA 1

50 Squats 100 Bridges	50 Hip Thrusts 20 Single Leg Deadlifts	30 Backward Lunges 50 Frog Pumps	25 Single Leg Hip Thrusts 30 Fire Hydrants	30 Bulgarian Split Squats 20 Donkey Kicks	20 Side Lunges 15 Marching Bridges (alternando piernas)	Descanso
01	02	03	04	05	06	07

SEMANA 2

100 Squats 20 Single Leg Bridges	100 Hip Thrusts 30 Single Leg Deadlifts	50 Backward Lunges 70 Frog Pumps	40 Single Leg Hip Thrusts 40 Fire Hydrants	40 Bulgarian Split Squats 30 Donkey Kicks	30 Side Lunges 25 Marching Bridges (alternando piernas)	Descanso
08	09	10	11	12	13	14

SEMANA 3


150 Squats 30 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 40 Single Leg Deadlifts	70 Backward Lunges 90 Frog Pumps	60 Single Leg Hip Thrusts 50 Fire Hydrants	50 Bulgarian Split Squats 40 Donkey Kicks	40 Side Lunges 35 Marching Bridges (alternando piernas)	Descanso
15	16	17	18	19	20	21

SEMANA 4

200 Squats 40 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 50 Single Leg Deadlifts	90 Backward Lunges 110 Frog Pumps	80 Single Leg Hip Thrusts 60 Fire Hydrants	60 Bulgarian Split Squats 50 Donkey Kicks	50 Side Lunges 40 Marching Bridges (alternando piernas)	Descanso
22	23	24	25	26	27	28

*Puedes dividir el número de repeticiones diarias en la cantidad de series que quieras y descansar si necesitas una pausa entre series.

En los ejercicios que se realizan en un solo lado (como "Lunges", "Donkey Kicks", etc.) hay que hacer todas las repeticiones a cada lado. P. ej.: si en la tabla pone 30 repeticiones, haz 30 repeticiones con el lado izquierdo y 30 con el derecho.

*Los entrenamientos marcados con  son especialmente buenos para complementar rutinas de running.



¡BUEN TRABAJO!

Enhorabuena por completar el reto. ¿Quieres entrenar más? Descarga la app adidas Training (disponible para iOS y Android).

 **TRAINING**