



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA A3

# BRET CONTRERAS GLUTE BUILDER

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL AVANZADO

Máximo desarrollo de glúteos basado en los métodos del Dr. Bret Contreras. Enfoque en empujes de cadera, patrones de abducción, potencia y tensión constante.

COMIENZA TU PROGRESO

Solicita apoyo a un instructor USF si tienes dudas sobre la técnica.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 1

#### HIP THRUST DAY (DÍA FUERTE)

- Hip Thrust pesado - 5x6-8
- Hip Thrust con pausa arriba - 3x10
- Glute Bridge - 4x12
- Abductor máquina - 4x20
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Abdomen - 3x20

### DÍA 2

#### PATRÓN POSTERIOR

- Peso muerto rumano - 4x10
- Femoral acostado - 4x12
- Glute Ham Raise (si hay) o femoral sentado - 3x12
- Patada de glúteo - 3x15
- Abductor - 3x15
- Gemelos - 4x15

### DÍA 3

#### LATERAL & ESTÉTICO

- Abductor pesado - 5x20
- Patada lateral cable - 4x12
- Sentadilla sumo mancuernas - 4x12
- Elevación lateral pierna - 3x15
- Glúteo sentado máquina - 3x15
- Hip Thrust ligero - 3x15

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 4

#### CUÁDRICEPS + GLÚTEO

- Sentadilla smith - 4x10
- Prensa pies bajos - 4x12
- Extensiones - 3x15
- Hip Thrust con tempo - 3x10
- Abductor - 4x15

### DÍA 5

#### POSTERIOR 2 (OTRO DÍA FUERTE)

- Peso muerto rumano - 4x8-10
- Femoral acostado - 4x12
- Patada glúteo máquina - 3x15
- Glute Bridge pausa - 3x12
- Hip Thrust ligero - 3x15
- Abdomen - 4x20

### DÍA 6

#### GLÚTEO TÉCNICO

- Hip Thrust con tempo 3-1-1 - 4x12
- Sentadilla con pausa - 3x10
- Glúteo en polea - 3x15
- Patada lateral - 3x12 por pierna
- Abductor máquina - 4x20

### DESCANSO

1 día activo, caminar, movilidad o estiramiento.