

RUTINA 13

# GLÚTEO AVANZADO MUJER

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL INTERMEDIO AVANZADO

Desarrollar glúteos desde todos los ángulos: empuje, abducción, puentes, laterales y estabilidad. Rutina intermedia-avanzada enfocada en volumen y forma, ideal para mujeres que buscan un cambio visible.

COMIENZA TU PROGRESO

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

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 1

#### GLÚTEO FUERTE (HIP THRUST DAY)

- Hip Thrust pesado - 5x8-10
- Abductor máquina - 4x15
- Peso muerto rumano - 4x10
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Glúteo en polea - 3x15
- Abdomen - 3x20

### DÍA 2

#### FEMORAL

- Femoral acostado - 4x12
- Femoral sentado - 3x12
- Peso muerto piernas semirrígidas - 3x12
- Patada de glúteo máquina - 3x15
- Abductor - 3x15

### DÍA 3

#### GLÚTEO LATERAL

- Abducción máquina - 5x15
- Elevación lateral de pierna - 4x12
- Patada lateral polea - 3x15 por pierna
- Sentadilla sumo mancuerna - 3x12
- Glúteo sentado máquina - 3x15

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

### DÍA 4

#### CUÁDRICEPS + GLÚTEO

- Prensa - 4x12
- Sentadilla smith - 4x10
- Extensiones - 3x15
- Abductor peso alto - 4x15
- Hip thrust ligero - 3x12

### DÍA 5

#### GLÚTEO 2 (ENFOQUE POSTERIOR)

- Hip Thrust con pausa - 4x10
- Peso muerto rumano - 4x10
- Patada de glúteo - 3x15
- Glute bridge - 3x12
- Abductor - 4x15

### DÍA 6

#### GLÚTEO TÉCNICA & TEMPO

- Hip thrust ligero con tempo - 4x12
- Sentadilla con pausa - 3x10
- Glúteo en polea - 3x15
- Patada lateral - 3x12
- Abdomen - 4x20

### DESCANSO

1 día activo, caminar o estiramiento.