



LOS GLÚTEOS NO CRECEN POR ACCIDENTE

Guía Inicial Gratuita

Deja de improvisar. Construye glúteos más fuertes con estructura, constancia y progresión.



DISCIPLINE



TÉCNICA PRIMERO



PROGRESS

LAS 4 REGLAS

- 1** Entrena glúteos 2 veces por semana
- 2** Empieza con los ejercicios base
- 3** Progresa repeticiones o carga cada 1-2 semanas
- 4** Recupérate en serio: proteína, sueño y constancia

ERRORES COMUNES

- ✗ Entrenar sin estructura
- ✗ Solo usar bandas, sin sobrecarga
- ✗ Mal rango de movimiento
- ✗ Cambiar todo demasiado pronto

TU PRIMERA SEMANA

DÍA A

- » Hip Thrust 4 x 8-10
- » Peso Muerto Rumano 3 x 8-10
- » Zancada Caminando 3 x 10 / pierna
- » Patada en Polea 3 x 12-15
- » Abducción Sentada 2 x 20

DÍA B

- » Sentadilla o Prensa 4 x 8-10
- » Sentadilla Búlgara 3 x 8-10 / pierna
- » Puente de Glúteo 3 x 10-12
- » Step-Up 3 x 10 / pierna
- » Curl Femoral 3 x 12



¿LISTA PARA EL PLAN REAL?

Esta guía te da la base. El coaching te da la estrategia, los ajustes y el seguimiento.

WhatsApp • Correo • Instagram • Formulario