

# Semana 3

## Rutina

ISQUIOTIBIALES & GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

### CALENTAMIENTO

PESO MUERTO UNILATERAL  
CON EQUILIBRIO 8 X P  
PATADA CON BANDA 2" HOLD  
(10) X P (2/3 RONDAS)

### BLOQUE 2

- PESO M.  
RUMANO (12)
- PUENTE/HIP TRUST  
UNILATERAL (15) X  
LADO  
3 SERIES

### FINISHER

100 hizo trust o puentes

peso ligero

### BLOQUE 1

- HIP TRUST  
(15/12/10)
- PESO MUERTO UNIL.  
STANCE (10) X  
PIERNA  
3 SERIES

### BLOQUE 3

- DESPLANTES  
(10 X PIERNA)  
SUMO PULSACIÓN 25  
3 SERIES

BLQ	PESO	NOTAS