

RUTINA EJERCICIOS. TRABAJO DE GLÚTEOS

Antes de comenzar realiza un **calentamiento**, si tienes una bicicleta estática o una cinta andadora puedes realizar algo de cardio durante 10 minutos (si quieres puedes ampliarlo hasta 30 minutos) y después esta sesión. Para finalizar no te olvides de **estirar** todos los músculos.

Glúteos Poderosos rutina para hacer donde sea!

 <p>20 rep</p>	 <p>15 rep por pierna</p>	 <p>15 rep por pierna</p>
<p>1. Sentadillas Sumo</p>	<p>2. Patada de glúteos</p>	<p>3. Sentadilla Búlgara</p>
 <p>20 rep</p>	 <p>15 rep por pierna</p>	 <p>15 rep</p>
<p>4. Levantamiento de pelvis</p>	<p>5. Abductores</p>	<p>6. Peso muerto</p>

Si no tienes pesas, no pasa nada lo puedes hacer sin nada, o con una garrafa de agua, botellas de leche, paquetes de arroz,.....