



Romina BASS

**TRANSFORMACION
4 SEMANAS**

**Gluteos
Perfectos!**

Programa:

**4 semanas de
transformación**

**Rutina de ejercicios
localizada en aumento
de gluteos**

 **HAITFitness**

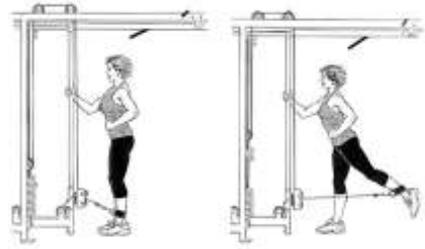
SEMANA 1

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

01 | PATADA DE GLUTEOS

Repeticiones:

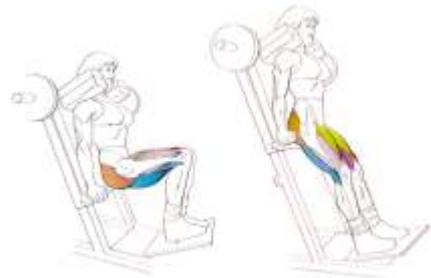
15 12 10 8 6



02 | SENTADILLAS PIES JUNTOS

Repeticiones:

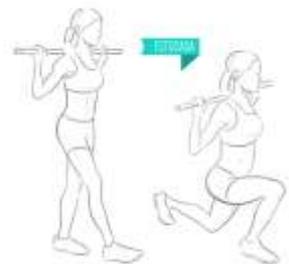
10 12 8 6



03 | ESTOCADA HACIA ATRÁS

Repeticiones:

10 8 6 6



04 | DESPEGUE -CAMILLA FEMORAL

Repeticiones:

5 x 10



05 | ESTOCADAS HACIA ATRÁS DIAGONAL

Repeticiones:

4 x 8



06 | PESO MUERTO

Repeticiones:

4 x 10



07 | ABDOMINALES

Repeticiones:

4 x 10

RECUERDA ELONGAR LUEGO DE CADA SERIE



SEMANA 2

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

01 | SILLA EXTENCIONES – DESPEGUE CON BARRA

Repeticiones:

20 15 10 8 6

02 | CAMILLA FEMORALES – DESPEGUE CON MANCUERNA

Repeticiones:

4 x 10

03 | ELEVACION SAPITO

Repeticiones:

5 x 10

04 | PRENSA – SENTADILLAS SMITH

Repeticiones:

5 x 10

05 | ABDOMINALES

Repeticiones:

5 x 15

RECUERDA ELONGAR LUEGO DE CADA SERIE



SEMANA 3

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

01 | ELEVACION PELVIS CON BARRA

Repeticiones:

30 15 10 8

02 | SENTADILLAS EN MAQUINA SMITH

Repeticiones:

20 15 10 8 6

03 | ESTODCADAS / CAMILLA FEMORAL

Repeticiones:

15 10 8 6 6

04 | PATADA DE GLUTEOS EN POLEA

Repeticiones:

6 x 10

05 | PESO MUERTO

Repeticiones:

4 x 15

06 | ABDOMINALES

Repeticiones:

5 x 15

RECUERDA ELONGAR LUEGO DE CADA SERIE



SEMANA 4

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

01 | SENTADILLAS EN MAQUINA SMITH PIES JUNTOS + PRENSA PIES ABIERTOS

Repeticiones:

5 x 10 Lento

02 | PATADA DE GLUTEOS EN POLEA

Repeticiones:

1 x 10 + 3 descendentes

03 | FEMORAL CAMILLA + DESPEGUE CON BARRA

Repeticiones:

5 x 10

04 | PESO MUERTO

Repeticiones:

3 x 20

05 | ABDOMINALES

Repeticiones:

5 x 15

RECUERDA ELONGAR LUEGO DE CADA SERIE