

MESOCICLO II: Hipertrofia I  
(6 Semanas)

LUNES

1. Hip thrust



3x10rep

2. Bend leg reverse hyper



3x10rep

3. Straight leg reverse hyper



3x10rep

4. Prisoner Back extensión



3x10rep

MIERCOLES

1. Pendulum cuadruped hip extension



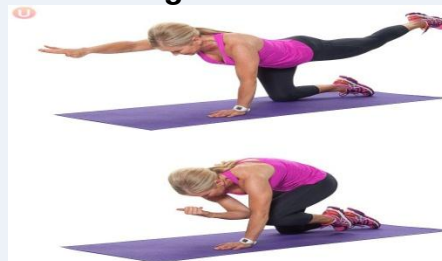
3x10rep

2. Pull through



3x10rep

3. Bird dog



3x10rep

4. Back extensión



3x10rep

VIERNES

1. Hip thrust



3x30"

2. Puente de glúteos a una pierna semirrecta (con un mínimo de flexión)



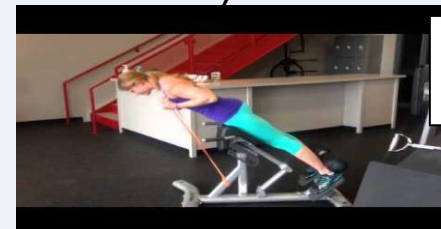
3x10rep

3. Prisoner back extensión a una pierna



3x10rep

4. Poor man's back attack (variante con banda)



3x10rep

