

Rutina de glúteos y piernas de 4 días

Glúteo y pierna · 4 días

Para quien quiere trabajar sobre todo glúteo y pierna y entrena cuatro veces por semana. Dos días son de tren inferior completo, uno de glúteo y uno de torso para mantener el equilibrio. Tu coach ajusta los pesos y el volumen según cómo te recuperes.

Días por semana	4
Nivel	Intermedio
Objetivo	Dar prioridad al glúteo y a la pierna sin descuidar el tren superior
Equipo	Barra, polea, máquinas, banda elástica, mancuernas y pesa rusa
Duración por sesión	35 a 40 minutos, más el calentamiento

Cómo usar estas hojas

- Haz los ejercicios en el orden de la tabla. El descanso es entre series.
- Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4.
- Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.
- Calienta de 5 a 10 minutos: movilidad y una o dos series ligeras del primer ejercicio.
- Las fotos de cada ejercicio están en motriz.fit/rutina/gluteo-y-pierna-4-dias

Esta rutina es un punto de partida general, no una indicación médica personalizada. Si tienes una lesión, dolor o alguna condición de salud, consulta antes con un profesional. Aviso de salud en motriz.fit/aviso-de-salud

motriz.fit/rutina/gluteo-y-pierna-4-dias

Rutina de glúteos y piernas de 4 días

Glúteo y cadera · 6 ejercicios · unos 40 minutos · día 1 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Hip thrust Esconde la pelvis arriba y aprieta dos segundos	4	8-12	2 min				
Peso muerto rumano	4	8-10	2 min				
Subida al cajón con rodilla arriba 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Patada de glúteo en polea 12 a 15 por pierna	3	12-15	60 s				
Abductores en máquina Inclina un poco el tronco adelante	3	15-20	45 s				
Caminata con banda	2	30 seg	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

Rutina de glúteos y piernas de 4 días

Cuádriceps · 5 ejercicios · unos 35 minutos · día 2 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla con barra	4	8-10	2 min 30 s				
Prensa de piernas	3	10-12	2 min				
Sentadilla búlgara con mancuernas 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Extensión de cuádriceps en máquina	3	12-15	60 s				
Elevación de talones de pie en máquina	3	15-20	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

motriz.fit/rutina/gluteo-y-pierna-4-dias

Rutina de glúteos y piernas de 4 días

Torso · 6 ejercicios · unos 35 minutos · día 3 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press inclinado con mancuernas	3	10-12	90 s				
Jalón al pecho	3	10-12	90 s				
Remo sentado en polea	3	10-12	90 s				
Press de hombros con mancuernas	3	10-12	90 s				
Face pull	3	15-20	60 s				
Plancha	3	40 seg	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

Rutina de glúteos y piernas de 4 días

Glúteo e isquiotibiales · 6 ejercicios · unos 35 minutos · día 4 de 4

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Puente de glúteo con barra	4	10-12	90 s				
Peso muerto a una pierna con pesa rusa 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Curl femoral acostado	4	10-12	60 s				
Zancadas hacia atrás con mancuernas 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Aductores en máquina	3	15-20	45 s				
Abdominales en polea	3	12-15	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.