

RUTINA DE PIERNAS Y GLÚTEOS

Programa de Hipertrofia y Enfocado en Especialización de Glúteo

Estructura Semanal Recomendada

Para maximizar el desarrollo de glúteos y dar un volumen armónico a las piernas, se recomienda dividir el trabajo semanal en **Día A (Dominante de Glúteo e Isquios)** y **Día B (Dominante de Cuádriceps con énfasis secundario en Glúteo)**, dejando de 48 a 72 horas de descanso entre cada sesión.

DÍA A: GLÚTEO E ISQUIOTIBIALES (ÉNFASIS EN MÁXIMA ACTIVACIÓN)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso	Técnica / Clave de Ejecución
Hip Thrust con Barra Clave	4 x 8 - 12	90 - 120s	Pausa de 1-2 segundos arriba apretando fuerte el glúteo. Mantener la mirada al frente, mentón pegado al pecho.
Peso Muerto Rumano con Mancuernas	4 x 10 - 12	90s	Llevar la cadera bien hacia atrás, rodillas ligeramente flexionadas. Sentir el estiramiento profundo en glúteos e isquios.
Zancadas Búlgaras (Inclinadas)	3 x 10 - 12 / pierna	60 - 90s	Inclinar levemente el torso hacia adelante para cargar todo el trabajo sobre el glúteo de la pierna de apoyo.
Curl Femoral (Tumbado o Sentado)	3 x 12 - 15	60s	Controlar la fase negativa (bajada lenta en 3 segundos). Mantenimiento de tensión constante.
Abducciones en Polea o Máquina	3 x 15 - 20	45 - 60s	Enfocado en el glúteo medio (da forma redondeada arriba). Trabajar hasta cerca del fallo con buen control.

DÍA B: CUÁDRICEPS Y GLÚTEO (ÉNFASIS EN FUERZA Y PIERNA COMPLETA)

Ejercicio	Series x Reps	Descanso	Técnica / Clave de Ejecución
Sentadilla Profunda (Barra o Smith)	4 x 8 - 10	90 - 120s	Bajar superando los 90° si la movilidad lo permite. Mantener el abdomen firme y rodillas alineadas con la punta del pie.
Prensa 45° (Pies Altos y Anchos)	4 x 10 - 12	90s	Colocar los pies en la parte superior de la plataforma involucra en mayor medida los glúteos e isquios junto al cuádriceps.
Extensión de Cuádriceps en Máquina	3 x 12 - 15	60s	Apretar bien el cuádriceps en la parte alta durante 1 segundo. Trabajo analítico de aislamiento.

Ejercicio	Series x Reps	Descanso	Técnica / Clave de Ejecución
Patada de Glúteo en Polea Baja	3 x 12 - 15 / pierna	60s	Extender la pierna hacia atrás sin hiperextender la zona lumbar. Foco exclusivo en la contracción del glúteo mayor.
Elevación de Talones (Gemelos)	4 x 15 - 20	45s	Hacer una pausa abajo para estirar y arriba para contraer. De pie o en máquina.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO Y PROGRESIÓN

1. Sobrecarga Progresiva

Anota las cargas usadas cada semana. El objetivo es ir aumentando progresivamente el peso, las repeticiones o mejorando la calidad de ejecución.

2. Selección de Peso (RIR)

Las últimas 2-3 repeticiones de cada serie deben costar bastante, quedándote a 1 o 2 repeticiones del fallo muscular (RIR 1-2).

3. Conexión Mente-Músculo

En el entrenamiento de glúteo es fundamental concentrarse en apretar activamente el músculo objetivo en la fase de máxima contracción.