

# RETO

## GLÚTEOS

### 28 DÍAS

**GYM VIRTUAL**  
BY PATRY JORDAN

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL  
 INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL\_COM  
 TWITTER.COM/GYMVIRTUAL\_COM  
 FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

WWW.GYMVIRTUAL.COM

**CÓMO HACER EL EJERCICIO:** NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	<input checked="" type="checkbox"/> x1	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2		DESCANSO
	SENTADILLAS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ.	ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ.	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ.	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	
	10" 12" 12"	10" 8" 8"	10" 8" 8"	10" 8" 8"	12" 8" 8"	12" 8" 8"	10" 8" 8" 8"	10" 10" 10" 10"	10" 10" 10" 10"	12" 12" 12" 12"	12" 12" 12" 12"	12" 12" 12" 12"	
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x2	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	DESCANSO
	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ.	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL IZQ. ELEVACIONES LATERAL DRCH. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL IZQ. ELEVACIONES LATERAL DRCH. SENTADILLA EN DIAGONAL	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	
	14" 12" 12" 12"	16" 14" 12" 12"	16" 14" 12" 12"	18" 10" 10"	18" 10" 10"	16" 12" 12" 14"	16" 12" 12" 14"	16" 11" 12" 12"	16" 11" 12" 12"	16" 11" 12" 12"	16" 11" 12" 12"	16" 11" 12" 12"	
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x3	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	DESCANSO
	SENTADILLAS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. ELEVACIÓN DE PELVIS	SENTADILLAS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLAS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLA EN DIAGONAL	
	16" 10" 10" 14"	16" 12" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	18" 14" 12" 12"	18" 14" 12" 12"	18" 14" 12" 12"	18" 14" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	16" 12" 12" 12"	
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x4	<input checked="" type="checkbox"/> x5	<input checked="" type="checkbox"/> x5	DESCANSO
	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS SENTADILLAS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS SENTADILLAS	ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN DE PELVIS SENTADILLAS	SENTADILLAS ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLAS EN DIAGONAL	SENTADILLAS ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLAS EN DIAGONAL	SENTADILLAS ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLAS EN DIAGONAL	SENTADILLAS ELEVACIÓN DE PELVIS ELEVACIONES LATERAL DRCH. ELEVACIONES LATERAL IZQ. SENTADILLAS EN DIAGONAL	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	SENTADILLAS SENTADILLA EN DIAGONAL ZANCADA FRONTAL ELEVACIÓN PIERNA DRCH. ATRÁS ELEVACIÓN PIERNA IZQ. ATRÁS	
	18" 14" 12" 12" 14"	18" 14" 14"	18" 14" 14"	16" 12" 12" 12" 14"	16" 12" 12" 12" 14"	16" 12" 12" 12" 14"	16" 12" 12" 12" 14"	16" 12" 12" 12" 14"	18" 14" 12" 12" 12"	18" 14" 12" 12" 12"	18" 14" 12" 12" 12"	18" 14" 12" 12" 12"	

¡COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT