Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de glúteos en gimnasio (2 días)

Rutina de 2 días centrada en el glúteo con barra y máquinas: hip thrust, peso muerto rumano, zancadas y trabajo de abducción, con progresión clara.

Gimnasio | Intermedio | 2 días/semana

Rutina de 2 días centrada en el glúteo, con los dos patrones que más lo desarrollan: extensión de cadera con apoyo (hip thrust) y bisagra de cadera (peso muerto rumano), más zancadas y trabajo de abducción. Se puede hacer sola o añadir a una rutina general sustituyendo tus días de pierna.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

2 sesiones no consecutivas (por ejemplo lunes y jueves). Si la haces junto a otra rutina, que no coincidan con otro día de pierna pesada.

DÍA 1: FUERZA DE GLÚTEO

1. **Hip thrust**: 4 x 6-10
2. **Peso muerto rumano**: 3 x 8-10
3. **Sentadilla búlgara**: 3 x 10-12 por pierna
4. **Puente de glúteo con pausa**: 3 x 15
5. **Abducción de cadera en máquina o con banda**: 3 x 15-20

DÍA 2: VOLUMEN DE GLÚTEO

1. **Hip thrust**: 4 x 10-15
2. **Prensa de piernas con pies altos y anchos**: 3 x 12-15
3. **Zancadas caminando**: 3 x 12 por pierna
4. **Buenos días**: 3 x 12-15
5. **Patada de glúteo en polea**: 3 x 15 por pierna

CÓMO PROGRESAR

Aplica sobrecarga progresiva: sube repeticiones dentro del rango y, al llegar al tope, sube el peso. En el hip thrust el margen de progresión de carga es grande, aprovéchalo.

QUÉ ESPERAR

Con 8-12 semanas de trabajo constante, buena alimentación y un ligero superávit calórico si el objetivo es ganar volumen, es razonable notar más desarrollo del glúteo. Como cualquier grupo muscular, necesita meses, no semanas. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador o profesional de la salud.