

GLOW UP 2024

*Plan Whiteo*  
CUIDA TU

@ **boddy**

[www.boddyfit.com](http://www.boddyfit.com)

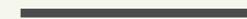


CUIDA TU

@ **bobby**

# *Glúteo & Piernas firmes*

Este es mi plan lleno de ejercicios a realizar las semanas siguientes dando lo mejor en cada uno de ellos. Antes de comenzar con él, indicamos algunos conceptos que pueden servir de ayuda.



# Antes de empezar

## *Plan Glúteo*

Hay 3 días de entrenamiento a realizar durante la semana. Una vez realizados se deberá dejar un margen de 36 horas hasta que se realice el siguiente. Es decir, si por ejemplo se hace el DÍA 1 un lunes, se deberá esperar hasta el miércoles para realizar el DÍA 2.

Los días de entrenamiento están marcados con número en vez de con días para organizarlos según horarios y preferencias individuales. No hace falta que se realicen en el orden establecido siempre y cuando se cumplan las horas de margen indicadas previamente.

La activación de los glúteos marcada en ciertos entrenamientos es esencial para un buen entrenamiento y un buen progreso en la zona.

Cuando indicamos 4 x 15 / 20 / 10 significa que hacemos 4 SERIES de 15 / 20 / 10 REPETICIONES. Se hacen las repeticiones, se descansa lo que marque el tiempo de DESCANSO y se vuelven a hacer las siguientes repeticiones hasta que se terminen todas las series y se pase al siguiente ejercicio, a no ser que se esté en un circuito en el cual se realicen las repeticiones por RONDAS.

Cuando indicamos CARDIO LISS significa Low Intensity Steady State y es un tipo de entrenamiento que se realiza a baja intensidad y manteniendo una frecuencia cardíaca regular (60% – 70% de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima). Se siente que falta un poco el aire como para mantener una conversación normal y que no se superan las 130 pulsaciones. Si indicamos “SUPERSERIE” significa que hacemos los dos ejercicios seguidos sin descanso y el descanso se hace cuando se terminan de hacer los dos ejercicios.

Estiramientos: momento de relajación muscular después de un gran trabajo. Hacerlo al final del entrenamiento será muy bueno para nuestro camino de cambios y progreso.

# EL PESO

---

Elegir pesos con los que se empiece molest@ el ejercicio y se hagan con molestia las primeras repeticiones, las penúltimas casi al límite de esfuerzo y la última, con el esfuerzo máximo.

PRIORIZAR SIEMPRE LA TÉCNICA ANTES QUE EL PESO. Si subir de peso significa hacer peor la técnica del ejercicio, entonces aumentarlo más adelante. Procurar ir subiendo de pesos poco a poco cada semana para estimular al cuerpo y no estancarse.

# MATERIAL

---

El plan está adaptado para realizarse en casa, pero también puede realizarse en gimnasio.

Si se cuenta con mancuernas o barras fenomenal, si no fuese así pueden utilizarse botellas u objetos pesados que cumplan la función.

En cuanto al ejercicio en el que se indica *fitball*, puede sustituirse por un *slider* o deslizante para hacer el mismo movimiento deslizando por el suelo.

# ROPA

Hacer el plan con Leggings o Monos @boddy es esencial. Facilitará su ejecución, dará motivación máxima y resaltará tu super glúteo @boddy de mujerón jiji

Los encontrarás en Basics  
[www.boddyfit.com](http://www.boddyfit.com)



# PLANIFICACIÓN MENSUAL

## SEMANA 1

Realizar la semana como indica en el plan normal.



8 abril

## SEMANA 2

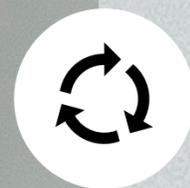
Realizar la semana como indica en el plan normal.



15 abril

## SEMANA 3

Aumentar el volumen, es decir, aumentar una serie en todos los trabajos de la semana.



22 abril

## SEMANA 4

Aumentar la carga, es decir, aumentar el peso a levantar y utilizar en cada ejercicio según posibilidades.



29 abril

# DÍAS DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1	DESCANSO	DÍA 2	DESCANSO	DÍA 3
GLÚTEO Y FEMORAL		GLÚTEO Y CUÁDRICEPS		GLÚTEO Y PIERNA AERÓBICO



# DÍA 1

GLÚTEO Y FEMORAL

<sup>®</sup>boddy

*Plan*

*Glúteo*

CUIDA TU

@ **boddy**

# WARM UP ACTIVACIÓN

3 Rondas de los dos  
Ejercicios seguidos



## PUENTE DE GLÚTEO ISOMÉTRICO

CONTRAER ARRIBA

1 MINUTO



## PATADA DE GLÚTEO

CON BANDA

x15 CADA PIERNA



**PESO MUERTO 2 PIERNAS**

**4 x 10**

DESCANSO  
20 SEGUNDOS



**ZANCADA HACIA ATRÁS EN  
ESCALÓN CON PESO**

**4 x 18 CADA PIERNA**



HACER LOS DOS  
EJERCICIOS SEGUIDOS



**PATADAS LATERALES EN  
SUELO CON GOMA**

**4 x 15 CADA PIERNA**

DESCANSO 30 SEG  
ENTRE RONDAS DE  
LA SUPERSERIE



**PUENTE DE GLÚTEO PIERNAS  
SOBRE BANCO**

4 x 20

**SUPERSERIE**



HACER LOS DOS  
EJERCICIOS SEGUIDOS



**ELEVACIÓN DE PIERNAS BOCA ABAJO**

CONTRAER GLÚTEO ARRIBA Y AGUANTAR  
5 SEG EN ÚLTIMA REPETICIÓN

4 x 15



**LEGCURL CON DESLIZANMIENTO  
O FITBALL**

4 x 15

DESCANSO 30 SEG ENTRE  
RONDAS DE LA  
SUPERSERIE

DESCANSO  
30 SEGUNDOS



**PESO MUERTO 1 PIERNA**

4 x 12 CADA PIERNA

DESCANSO  
30 SEGUNDOS



**GEMELO CON MANCUERNAS**

OPCIÓN BOTELLAS DE AGUA

4 x 15 / 12 / 10 / 8



HACER LOS DOS  
EJERCICIOS SEGUIDOS



**GEMELO A UNA PIERNA**

4 x 10 CADA PIERNA

DESCANSO 30 SEG  
ENTRE RONDAS  
DE SUPERSERIE

CUIDA TU

@ **boddy**

REMATE

FINAL

REPETIMOS 4 VECES LOS 2  
EJERCICIOS SIN DESCANSO



### HIP THRUST ISOMÉTRICO SIN PESO

SOBRE SILLA O FITBALL - CONTRAER ARRIBA

30 SEG ARRIBA



### PUENTE DE GLÚTEO ISOMÉTRICO

CONTRAER ARRIBA

30 SEG ARRIBA



# DÍA 2

GLÚTEO Y CUÁDRICEPS

@boddy

*Plan*

*Glúteo*



CUIDA TU

@ **boddy**

# WARM UP ACTIVACIÓN

3 Rondas de los dos  
Ejercicios seguidos



**SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED**

**1 MINUTO**



**REBOTES DE SENTADILLA ABAJO**

**30 REBOTES**

CUIDA TU

@ **boddy**

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA

PARTE I



**SENTADILLA ISOMÉTRICA  
EN PARED**

**4 x 45 SEG**

DESCANSO  
45 SEGUNDOS



**PATADA DE GLÚTEO  
EN SUELO**

**4 x 15 CADA PIERNA**

DESCANSO  
30 SEGUNDOS



**PUENTE DE GLÚTEO RANA EN SUELO  
(CON BANDA)CONTRAEMOS ARRIBA Y ABRIMOS**

**4 x 30**

CUIDA TU

@ **boddy**

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA

PARTE II



**SENTADILLA ISOMÉTRICA  
EN PARED CON PESO**

**3 x 45 SEG**

DESCANSO  
30 SEGUNDOS



**SENTADILLA  
CON PESO**

**4 x 15**

DESCANSO  
30 SEGUNDOS



**SENTADILLA  
CON MANCUERNAS**

**4 x 15**

CUIDA TU

@ **boddy**

REMATE

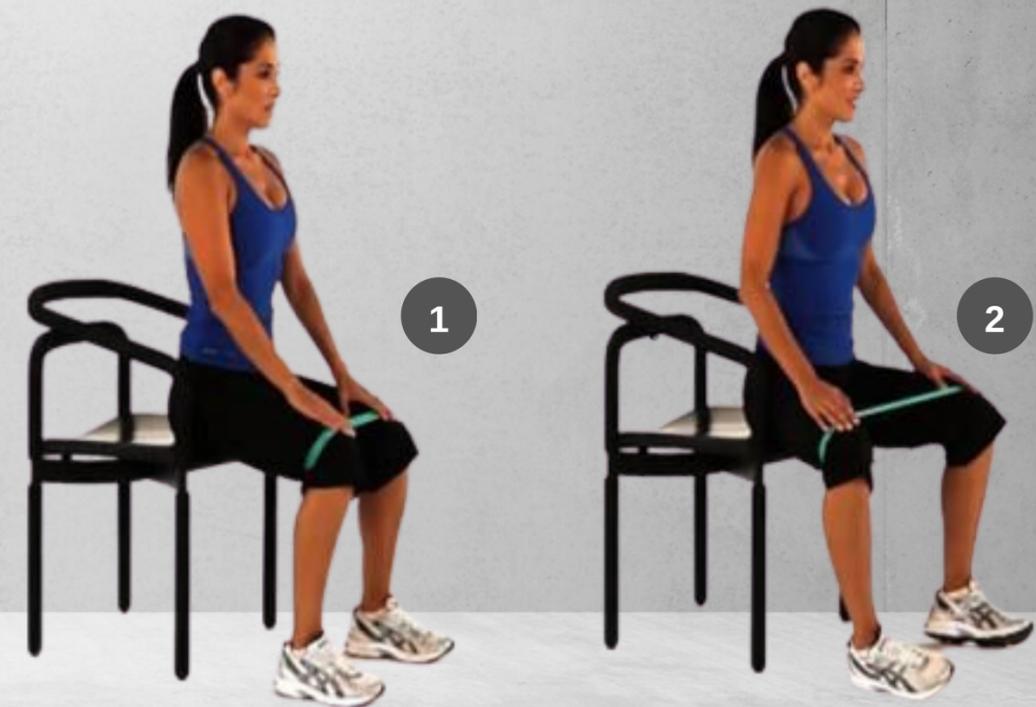
FINAL

REPETIMOS 4 VECES LOS 2  
EJERCICIOS SIN DESCANSO



**PUENTE DE GLÚTEO A UNA PIERNA**

15 x CADA PIERNA



**ABDUCTORES CON GOMA**

SENTADO

30 REPETICIONES



# DÍA 3

GLÚTEO Y PIERNA AERÓBICO

<sup>®</sup> *boddy*

*Plan*

*Glúteo*

CUIDA TU

@ **boddy**

# WARM UP ACTIVACIÓN

3 Rondas de los dos  
Ejercicios seguidos



**SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED**

**1 MINUTO**



**REBOTES DE SENTADILLA ABAJO**

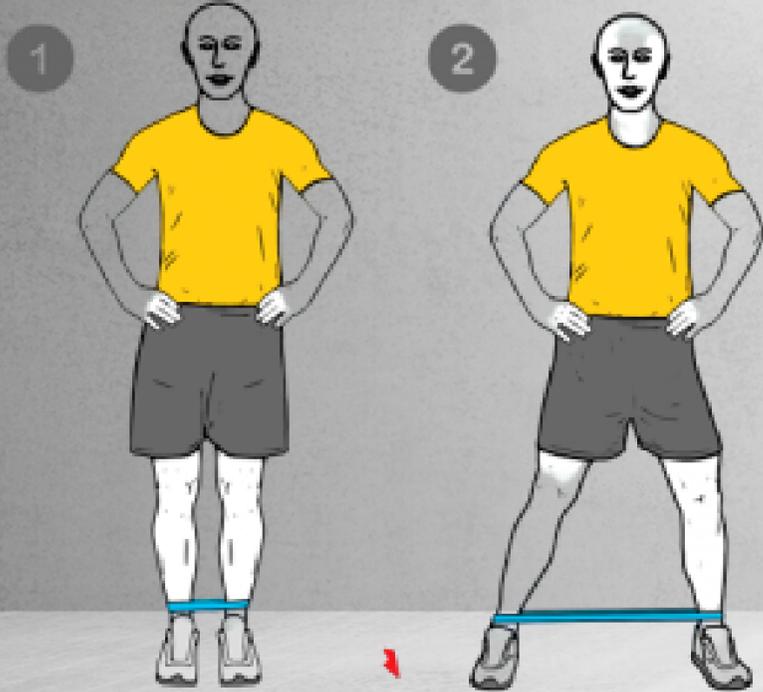
**30 REBOTES**

CUIDA TU

@ **boddy**

# ENTRENAMIENTO AERÓBICO DE TREN INFERIOR EN CIRCUITO

SE REPETIRÁ 4 VECES  
TODO EL CIRCUITO



PASOS LATERALES CON BANDA  
EN LOS TOBILLOS (CANGREJO)

15 PASOS

DESCANSO  
20 SEGUNDOS



SALTOS EN LUNGE  
CAMBIANDO PIERNA

8 CADA PIERNA

DESCANSO  
20 SEGUNDOS



SENTADILL  
A CON  
SATLO

x 20 REPETICIONES

SE REPETIRÁ 4 VECES  
TODO EL CIRCUITO



**SENTADILLA BÚLGARA  
CON SALTO**

**x 15 CADA PIERNA**



**ELEVACIÓN DE CADERA  
CON DESLIZAMIENTO**

**x 20 REPETICIONES**



**SALTO A CAJÓN (O SILLA)**

**4 x 30**

DESCANSO  
90 SEGUNDOS Y  
VOLVER A EMPEZAR

DESCANSO  
20 SEGUNDOS

DESCANSO  
30 SEGUNDOS

*Vamos a hacerlo realidad*

CUIDA TU

@ **boddy**

[www.boddyfit.com](http://www.boddyfit.com)