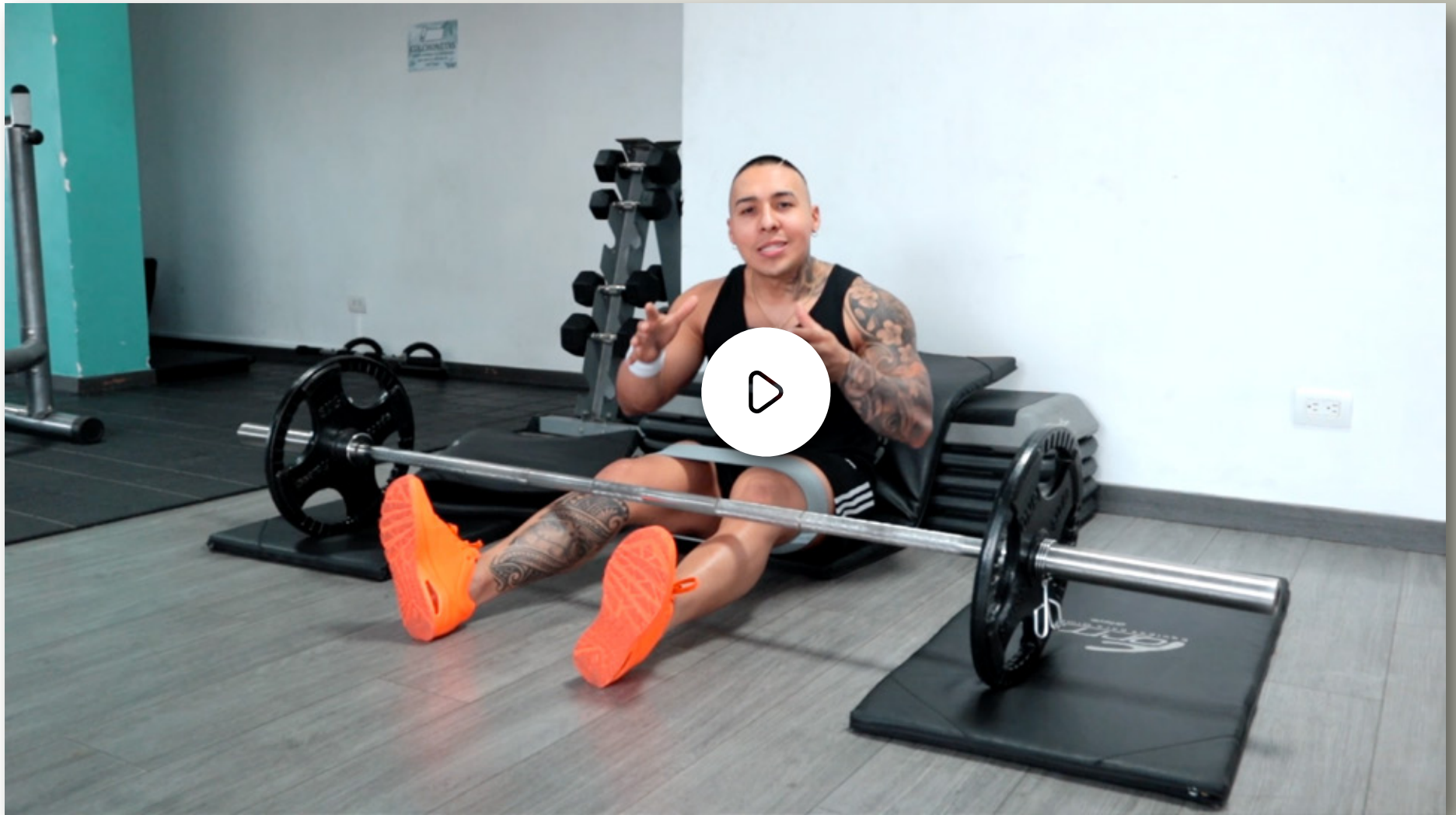




RUTINA DE GLÚTEOS

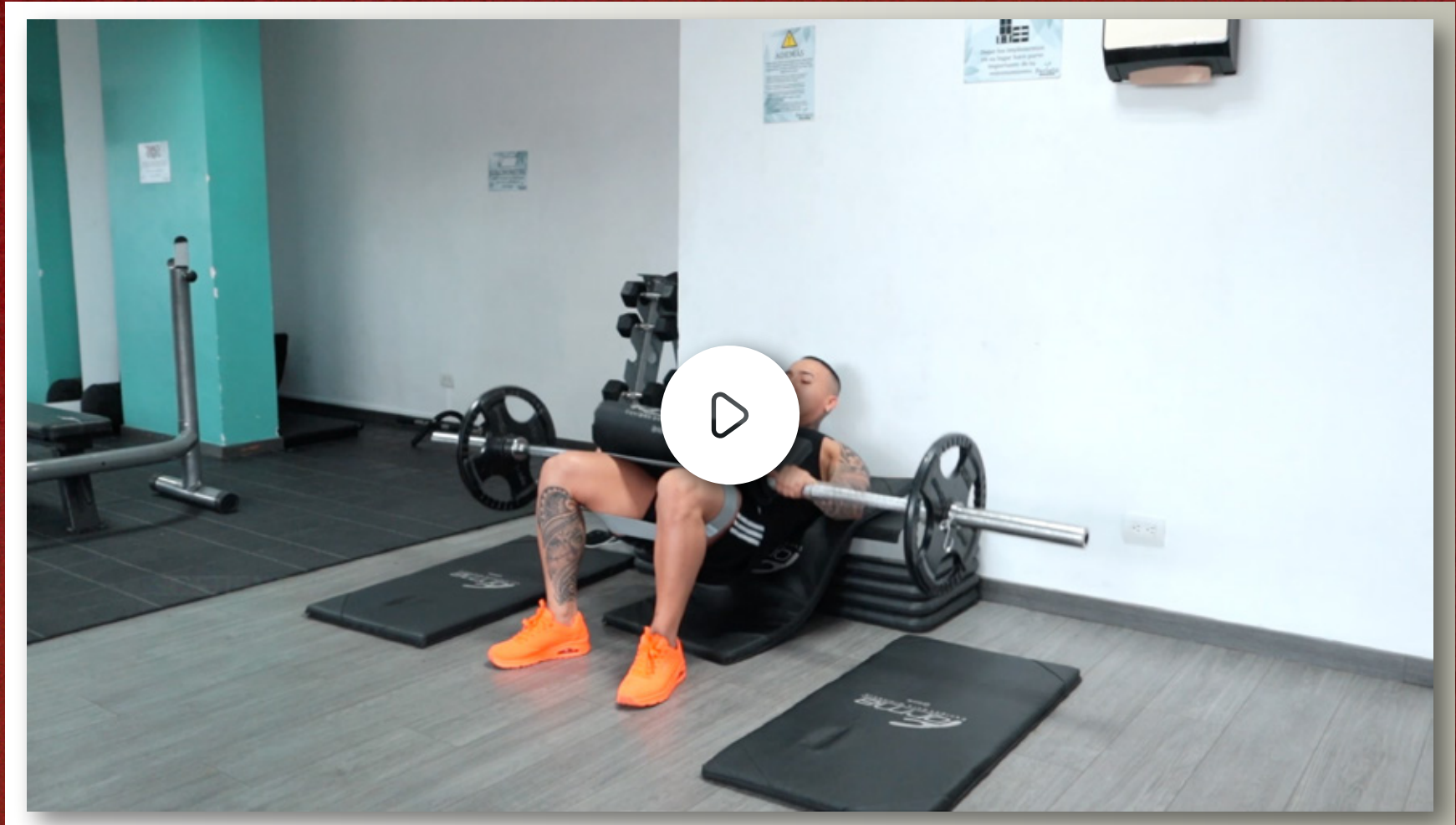
INTRODUCCIÓN



**Te invitamos a realizar este conjunto de ejercicios para que
puedas sentir un excelente trabajo en tus Glúteos...**

EJERCICIOS

EJERCICIO 1



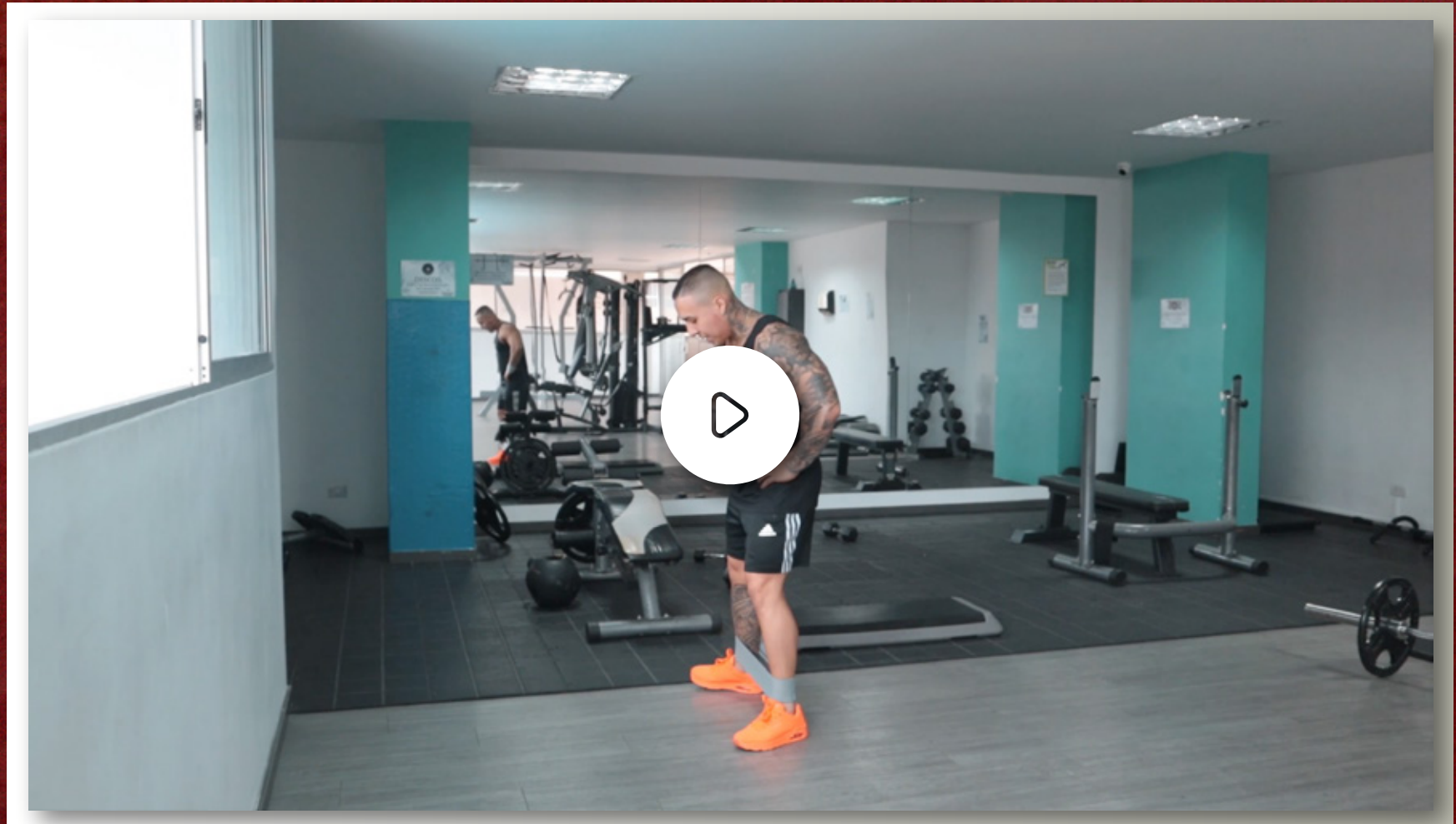
HIP THRUST

EJERCICIO 2



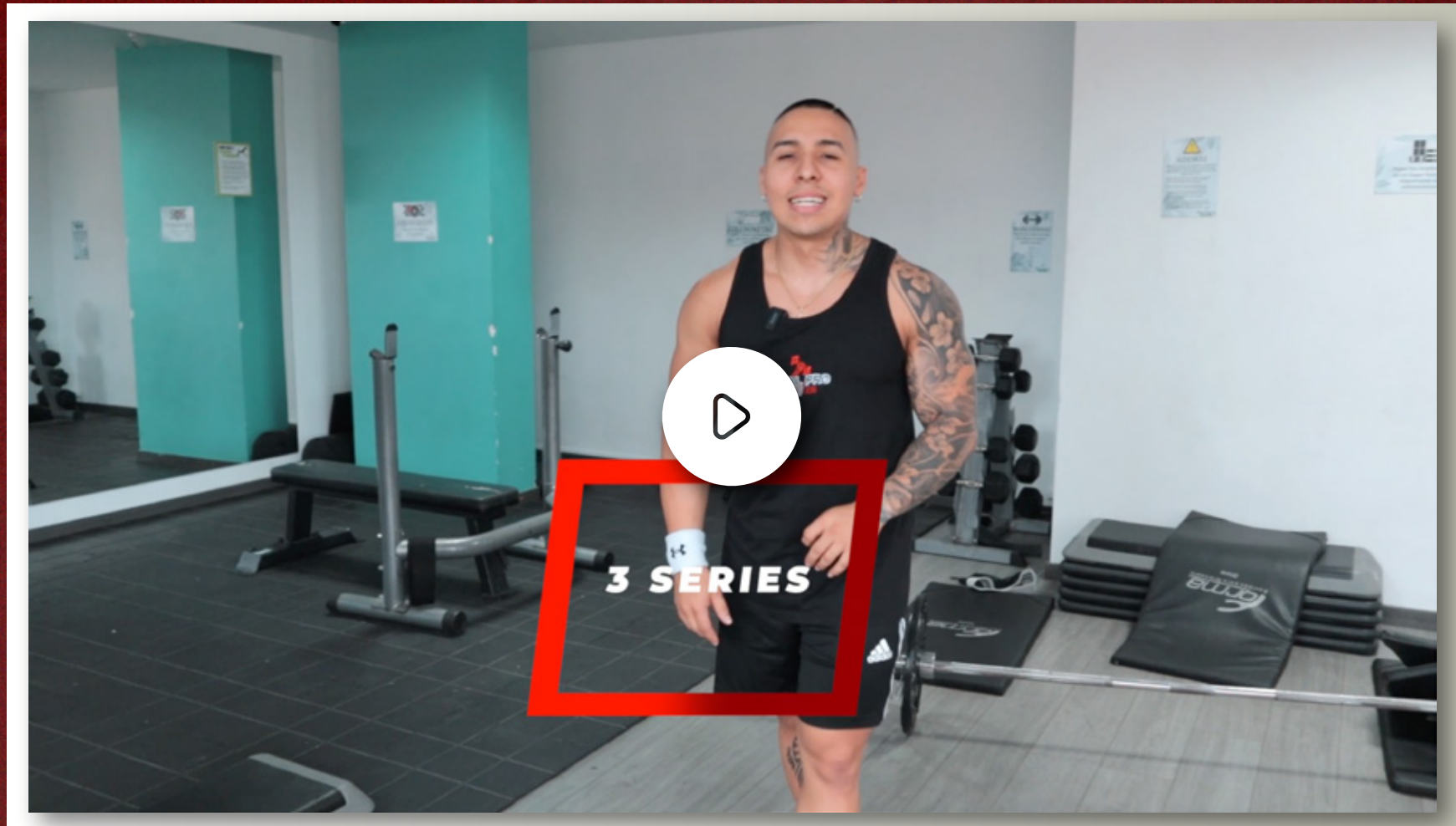
ABDUCCIÓN DE CADERA

EJERCICIO 3



DESPLAZAMIENTOS

METODOLOGÍA



3 SERIES/RONDAS



WWW.VITALPRONUTRITION.COM