

SI QUIERES USAR ESTE EXCEL EN TU DISPOSITIVO, DESCÁRGALO EN ARCHIVO - HACER UNA COPIA

Tipo de movimiento	Ejercicio	Implemento	Series y repeticiones	RIR	Detalles clave
Extensión de cadera – máximo acortamiento	Hip Thrust	En máquina	4 x 8–12	1–2	Rodillas a 90°, pies al ancho de caderas, ligera retroversión pélvica y pausa isométrica arriba. Evitar rebote y extensión lumbar.
Bisagra de cadera – máximo estiramiento	Peso muerto rumano	Con mancuernas	3 x 6–10	1–2	Ligera flexión de rodillas, mantener columna neutra, mancuernas cerca del cuerpo, énfasis en fase excéntrica controlada y estiramiento del glúteo mayor.
Extensión unilateral de cadera	Sentadilla búlgara	En multipower con step	3 x 10–12	0–1	Pie delantero estable, rodilla alineada al segundo dedo, mantener pelvis neutra, control excéntrico y aplicar '1 + 1/2 rep' para aumentar tiempo bajo tensión.
Demandas en estabilidad y control motor	Peso muerto a una pierna	Con mancuerna	2 x 10–12	2	Control total sin rebote, mantener caderas niveladas, estabilidad en tobillo y rodilla, foco en control motor y activación de glúteo medio.
Trabajo unipodal – trabajo en acortamiento y estiramiento	Patada de glúteo	En polea (variación de perfil)	2 x 12–15	0–1	"Mantente estable y con ligera inclinación del torso. Extiende la cadera sin arquear la zona lumbar. Permite variar el perfil de resistencia modificando la altura de la polea: – Baja: mayor tensión en la extensión final. – Media/alta: más tensión al inicio "
Bisagra de cadera – máximo estiramiento	Hiperextensiones	En banco romano con mancuerna	2 x 10–12	1–2	Ajustar el banco para que la cadera quede libre. Mantener columna neutra, flexionar cadera hasta sentir estiramiento de glúteos. Subir extendiendo cadera, ligera retroversión pélvica y pausa de 1–2 s arriba.
Análítico – aislamiento y estabilidad	Abducción de cadera	En máquina	3 x 12–15	0–1	Mantener columna neutra, evitar rotación pélvica, realizar abducción controlada y retorno lento. Priorizar tensión constante en glúteo medio.

Ejercicio	Implemento	Series y repeticiones	RIR	Detalles clave
Peso muerto a una pierna	Con mancuerna	2 x 10-12	1-2	Control total sin rebote, mantener caderas niveladas, estabilidad en tobillo y rodilla, foco en apoyo unipodal y activación de glúteo medio.
Sentadilla búlgara	En multipower con step	3 x 10-12	0-1	Pie delantero estable, rodilla alineada al segundo dedo, mantener pelvis neutra, control excéntrico y aplicar '1 + 1/2 rep' para aumentar tiempo bajo tensión.
Hip Thrust	En máquina	4 x 8-12	1-2	Rodillas a 90°, pies al ancho de caderas, ligera retroversión pélvica y pausa isométrica arriba. Evitar rebote y extensión lumbar.
Curl de isquios sentado	En máquina	3 x 10-12	0-1	Ajusta el eje de la máquina con la rodilla y el rodillo sobre el talón. Mantén el tronco apoyado y la pelvis estable durante todo el recorrido.
Patada de glúteo	En polea (variación de perfil)	2 x 12-15	1-2	Mantente estable y con ligera inclinación del torso. Extiende la cadera sin arquear la zona lumbar. Permite variar el perfil de resistencia modificando la altura de la polea: — Baja: mayor tensión en la extensión final. — Media/alta: más tensión al inicio
Aducción de cadera	En máquina	3 x 12-15	0	Mntén las rodillas alineadas con el eje del aparato. Inclina ligeramente el tronco, para elongar más las fibras del glúteo. Realiza la aducción controlando la fase excéntrica para evitar inercia.

Ejercicio	Implemento	Series y repeticiones	RIR	Detalles clave
Peso muerto rumano	Con mancuernas	3 x 6-10	1-2	Ligera flexión de rodillas, mantener columna neutra, mancuernas cerca del cuerpo, énfasis en fase excéntrica controlada y estiramiento del glúteo mayor.
Sentadilla trasera	En multipower	3 x 6-8	1-2	Coloca los pies aproximadamente al ancho bi-acromial, mantén columna neutra y escápulas activas durante todo el movimiento. Desciende hasta alcanzar la paralela como mínimo.
Curl de isquios tumbado	En máquina	3 x 10-12	0-1	Coloca el rodillo justo por encima del tobillo y mantén la pelvis estable. Evita levantar las caderas y mantén tensión constante en los isquios.
Abducción de cadera	En máquina	3 x 12-15	0	Mantener columna neutra, evitar rotación pélvica, realizar abducción controlada y retorno lento. Priorizar tensión constante en glúteo medio.
Hiperextensiones	En banco romano con mancuerna	2 x 10-12	1-2	Ajustar el banco para que la cadera quede libre. Mantener columna neutra, flexionar cadera hasta sentir estiramiento de glúteos. Subir extendiendo cadera, ligera retroversión pélvica.
Gemelos	En prensa	3x 15-20	0-1	Coloca pies en parte baja de la plataforma (solo la zona de los metatarsos) y mantén rodillas extendidas. Desciende lentamente el talón para lograr máxima dorsiflexión y eleva hasta contracción completa. Evita rebotes y controla el rango.