

SASHA MARTINEZ · ENTRENAMIENTO

Reto Glúteos

en 21 días

elegí sentirte fuerte

TU CUERPO, TU FUERZA, TU MOMENTO

@sashamtnz

Guía de entrenamiento y hábitos · 4 semanas

— BIENVENIDA

Antes de arrancar, lee esto.

Este reto no es una promesa mágica, es un plan de 21 días para instalar hábitos: entrenar con criterio, moverte con constancia y entender un poco mejor cómo funciona tu cuerpo. No hace falta que sea perfecto, hace falta que sea sostenido.

Vas a encontrar cuatro bloques: primero un poco de anatomía y composición corporal para que sepas qué estás entrenando y por qué; después una guía de alimentación general (para eso siempre sumá la mirada de tu nutricionista, esta parte es orientativa); y por último tu rutina de piernas y glúteos, dividida en 4 días, con versión gimnasio y versión casa.

01 • Conocé tu cuerpo

Anatomía y composición de los glúteos, en criollo.

02 • Hábitos

Qué mueve la aguja de verdad: constancia, descanso, alimentación.

03 • Nutrición

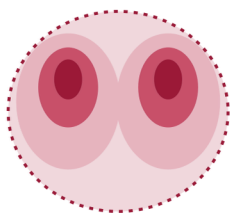
Marco general de referencia. Validado con nutricionista.

04 • Tu rutina

4 días de entrenamiento, gimnasio y casa.

Anatomía de los glúteos

El glúteo no es un solo músculo: es un grupo de tres, ubicados en capas, que trabajan juntos para darte estabilidad, potencia y esa forma que buscás. Entender qué hace cada uno te ayuda a entrenar con intención, no solo por repetir ejercicios.



esquema simplificado
(3 capas musculares)

Glúteo mayor

Es el más grande y el más superficial de los tres. Es el principal responsable de la extensión de cadera —ese movimiento de "empujar hacia atrás"— y le da forma y volumen a la zona. También estabiliza la pelvis cuando caminás o corrés.

Glúteo medio

Está por debajo del mayor, en la parte lateral. Se encarga de alejar la pierna del centro del cuerpo y de estabilizar la cadera cuando apoyás un solo pie, como al caminar o subir escaleras.

Glúteo menor

El más chico y el más profundo de los tres. Trabaja en conjunto con el medio en los mismos movimientos, aportando estabilidad extra a la articulación de la cadera.

Músculo y grasa:

quién define la forma

La forma final de tus glúteos depende de dos cosas trabajando juntas: el volumen del músculo que hay debajo, y la capa de grasa que lo cubre. Ninguna de las dos actúa sola.

Más músculo

Cuando entrenás con sobrecarga progresiva, el músculo crece (hipertrofia). Eso se traduce en glúteos más firmes, más redondeados y con mejor proyección — independientemente del peso que marque la balanza.

Más o menos grasa

La grasa que está justo debajo de la piel suaviza los contornos. Su distribución depende de genética, hormonas y hábitos — no es algo que se pueda "elegir" en una sola zona del cuerpo.

Por eso este reto trabaja los dos frentes

Entrenamiento enfocado en sumar volumen muscular en la zona, y una alimentación ordenada como base — no una dieta restrictiva. El objetivo son 21 días de hábito, no un resultado mágico de la noche a la mañana.

— LA ECUACIÓN SIMPLE

Entrenamiento

+

Alimentación

+

Descanso

=

Resultados
sostenibles

Lo que realmente mueve la aguja

No hace falta perfección, hace falta consistencia. Estos son los tres pilares del reto — cada uno cuenta, ninguno reemplaza al otro.

Entrenar

Al menos 3 a 4 veces por semana, con foco en piernas y glúteos, siguiendo la sobrecarga progresiva (sumar peso, repeticiones o series de a poco). Es lo que le da al músculo el estímulo para crecer.

Comer acorde

El cuerpo necesita materia prima para construir músculo nuevo. En la próxima sección te dejo un marco general — pero la palabra final siempre la tiene tu nutricionista, que puede ajustarlo a vos.

Descansar

El músculo no crece solo en el gimnasio, crece mientras descansás. Dormir bien y respetar los días de recuperación es tan parte del plan como el entrenamiento mismo.

Un recordatorio

El exceso también juega en contra: entrenar de más sin recuperar, o exigirte todos los días sin pausa, frena el proceso en vez de acelerarlo. Confía en el plan.

Alimentación, en líneas generales

Antes de seguir

Esta página es una guía orientativa, no un plan cerrado. Las cantidades exactas para vos — calorías, macros, condiciones particulares— las define tu nutricionista. Acá te dejo la lógica general para que la charla con ella/él sea mucho más fácil.

El método del plato

Una forma simple de armar cualquier comida sin pesar cada gramo: dividí tu plato en cuatro partes.

1/4

Proteína

(carne, pollo, pescado, huevo)

1/4

Vegetales
a elección

1/2

Carbohidratos
(arroz, papa, avena,
legumbres)

Vegetales, a modo de referencia

Libres

Lechuga, espinaca, brócoli, tomate, pepino, zapallito, rúcula, coliflor, champignones — podés comerlos con más libertad.

Con moderación

Zanahoria, remolacha, cebolla, arvejas frescas, choclo tierno.

Tipo carbohidrato

Papa, batata, mandioca — estos suman a la porción de carbohidratos, no a la de vegetales.

Hidratación

Entre 2 y 2,5 litros de agua por día es un buen piso general para sostener el entrenamiento.

Habitos generales

intentá durante estas semanas, ser ordenada con tus habits. Acostate temprano, dormi bien, come cosas que aporten energia, VOS YA SABES.

4 días de entrenamiento

Cada día tiene versión gimnasio y versión casa. Repartilos en la semana como te quede mejor — lo importante es cumplir los 4 a lo largo de los 21 días, con al menos un día de descanso entre sesiones que trabajen la misma zona cuando puedas.

Día 1

Glúteo · fuerza

Día 2

Cuádriceps y abductores

Día 3

Glúteo · hipertrofia

Día 4

Piernas completo

Aclaraciones

"Bi-serie" = dos ejercicios seguidos, sin descanso entre ellos. El formato series×repeticiones (ej. 4x12) significa 4 series de 12 repeticiones. Si no conocés algún ejercicio, buscalo por nombre.
Si te quedan dudas escribime y las resolvemos.

Glúteo · enfoque fuerza

GIMNASIO

1. Hip thrust con barra — 4×10

2. Peso muerto rumano — 4×10

3. Sentadilla búlgara c/manc. — 3×12 c/pierna

4. Curl femoral en camilla — 3×15
bi-serie con el siguiente

5. Patada de glúteo en polea — 3×15

6. Abducción en máquina — 3×20

CASA

1. Hip thrust con mochila — 4×15

2. Peso muerto rumano c/mochila — 4×15

3. Zancada búlgara (silla) — 3×15 c/pierna

4. Puente de glúteo unilateral — 3×15
bi-serie con el siguiente

5. Patada de glúteo c/banda — 3×20

6. Almeja con banda — 3×20

Estos ejercicios son un punto de partida — reemplazá cualquiera por el que prefieras respetando el músculo trabajado. Si tenes dudas de los ejercicios mira mi youtube.

Cuádriceps y abductores

GIMNASIO

1. Sentadilla en máquina Smith — 4×10
2. Prensa 45° — 3×12
3. Zancada caminando c/manc. — 3×14
c/pierna
4. Extensión de cuádriceps — 3×15
5. Abducción de cadera en máquina — 4×18
bi-serie con el siguiente
6. Aducción de cadera en máquina — 4×18

CASA

1. Sentadilla goblet c/mochila — 4×15
2. Sentadilla isométrica en pared — 4×30 seg
3. Zancada caminando — 3×16 c/pierna
4. Step up en silla/banco — 3×15 c/pierna
5. Abducción de pie c/banda — 4×20
bi-serie con el siguiente
6. Sentadilla sumo con pausa — 4×20

Estos ejercicios son un punto de partida — reemplazá cualquiera por el que prefieras respetando el músculo trabajado.

Glúteo · enfoque hipertrofia

GIMNASIO

1. Hip thrust con barra — 4×12

2. Sentadilla sumo con mancuerna — 4×12

3. Puente de glúteo en máquina — 3×15
bi-serie con el siguiente

4. Patada de glúteo en polea — 3×15

5. Peso muerto a una pierna c/manc. — 3×12
c/lado

6. Abducción sentada en máquina — 4×20

CASA

1. Hip thrust c/mochila, pausa arriba — 4×15

2. Sentadilla sumo c/mochila — 4×18

3. Puente de glúteo a una pierna — 3×15 c/lado
bi-serie con el siguiente

4. Patada de glúteo c/banda — 3×20

5. Peso muerto rumano a una pierna — 3×12
c/lado

6. Almeja con banda — 4×20

Estos ejercicios son un punto de partida — reemplazá cualquiera por el que prefieras respetando el músculo trabajado.

Piernas completo

GIMNASIO

1. Sentadilla libre con barra — 4×10

2. Peso muerto convencional — 4×10

3. Zancada búlgara — 3×12 c/pierna

4. Curl femoral tumbado — 3×15

5. Elevación de talones (gemelos) — 4×20

CASA

1. Sentadilla con salto (o sin salto) — 4×15

2. Peso muerto rumano c/mochila — 4×15

3. Zancada estática (silla) — 3×15 c/pierna

4. Puente de glúteo con pausa — 3×18

5. Elevación de talones — 4×25

Estos ejercicios son un punto de partida — reemplazá cualquiera por el que prefieras respetando el músculo trabajado.

— SOBRE MÍ



Sasha Martinez

@sashamtnz · Entrenadora de mujeres.

Bienvenida ❤️ hace más de 5 años ayudo a mujeres a entrenar con criterio y sentirse fuertes en su propio cuerpo. Gracias por confiar en mí y sumarte a esta comunidad. Bienvenida a tu mejor versión!

Contame cómo te fue

Me encantaría ver tu evolución después de estos 21 días — escíbime y lo compartimos juntas.

elegí sentirte fuerte

TU CUERPO, TU FUERZA, TU MOMENTO