



**30  
DÍAS**

**BOOTY**

**CHALLENGE**

foodspring®

# ¿Listos para conseguir un trasero firme y bonito?

---

¡Habéis venido al lugar indicado! Nos complace mucho presentaros nuestro Booty Challenge de 30 días para glúteos. Durante los próximos 30 días aprenderás una serie de ejercicios dirigidos a tus glúteos, organizados de tal forma que puedas fortalecerlos semana a semana. Y es que un trasero bien trabajado no solo resulta bonito a la vista, sino que cuenta con muchos beneficios para tu salud y tu bienestar cotidiano. ¡Todos ellos, motivos más que de sobra para apuntarte ya a nuestro reto!

---

**Necesitarás:** 2 mancuernas

**Entrenarás:** 3 veces a la semana

**Cada entrenamiento dura:** unos 30 minutos

<p><b>DAY 1</b></p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x10 Glute Bridge</p> <p>3x10 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 2</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 3</b></p> <p>3x20 Alternating Reverse Lunges</p> <p>3x15 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 4</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 5</b></p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x20 Glute Bridge</p> <p>3x15 Side Lying Hip Abduction</p>
<p><b>DAY 6</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 7</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 8</b></p> <p>3x10 Reverse Lunges</p> <p>3x8 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>	<p><b>DAY 9</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 10</b></p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Side Lying Hip Abduction</p>
<p><b>DAY 11</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 12</b></p> <p>3x12 Reverse Lunges</p> <p>3x10 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>	<p><b>DAY 13</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 14</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 15</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x15 Clamshells</p>
<p><b>DAY 16</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 17</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x12 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 18</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 19</b></p> <p>3x15 Reverse Lunges</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 20</b></p> <p><b>Rest day</b></p>
<p><b>DAY 21</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 22</b></p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Single Leg Glute Bridge</p> <p>3x10 RDL</p> <p>3x20 Clamshells</p>	<p><b>DAY 23</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 24</b></p> <p>3x6 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x15 Hip Thrusts</p> <p>3x12 RDL</p> <p>3x10 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 25</b></p> <p><b>Rest day</b></p>
<p><b>DAY 26</b></p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x20 Hip Thrusts</p> <p>3x15 RDL</p> <p>3x12 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 27</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 28</b></p> <p>3x8 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>	<p><b>DAY 29</b></p> <p><b>Rest day</b></p>	<p><b>DAY 30</b></p> <p>3x10 Bulgarian Split Squats</p> <p>3x6 Single Leg Hip Thrusts</p> <p>3x8 Single Leg RDL</p> <p>3x15 Side Lying Hip Raise</p>

# Así es como se sigue nuestro plan de entrenamiento:

## Cantidad de repeticiones y pausas entre tandas:

3×10 de puentes de glúteos significa que realizas un total de 3 tandas de 10 repeticiones cada una. Entre tanda y tanda, realizas una pausa de entre 60 y 90 segundos.

---

## Días de descanso:

Estos días son para que descanses. Tus músculos necesitan un tiempo de regeneración después del esfuerzo realizado para poder volver más fuertes. En los días de descanso, para compensar, puedes entrenar el tren superior, cardio, realizar un par de ejercicios de movilidad o, simplemente, disfrutar de una ración de nuestro [Recovery Aminos](#).

---

## Una correcta ejecución:

Para cada uno de los ejercicios encontrarás en el plan su correspondiente imagen. Haz clic en ella y podrás reproducir el vídeo del ejercicio seleccionado.

### **Entrenamiento adaptado a cada persona:**

¿Eres más bien principiante en esto del fitness? Emplea entonces un par de mancuernas bien ligeras o un par de botellas llenas de agua, o bien prescinde directamente de cualquier peso y ve introduciendo las cargas a medida que vayas progresando. ¿Has pasado ya al siguiente nivel? Introduce entonces algo más de peso, o completa 4 tandas de cada ejercicio, en lugar de 3.

---

### **¡No te olvides del calentamiento!:**

Antes de cada entrenamiento, dedica por lo menos 10 minutos a calentar. Descubre aquí [cómo realizar un buen calentamiento](#), ya sea en casa o en el gimnasio.

---

### **Ten a mano algo para beber:**

Es muy importante hidratarse correctamente durante el entrenamiento. Nosotros te recomendamos beber o bien agua o bien nuestro [Workout Aminos](#), que además de estar buenísimo, cuenta con aminoácidos esenciales para tus músculos\*.

---

### **¿Eres de los/as que se salta el cool-down?**

¡No descuides la fase de enfriamiento! En cuanto se pone en marcha la regeneración el sistema cardiovascular se va desactivando de forma progresiva, haciendo que los músculos entren en estado de recuperación. Descubre en este artículo [cómo realizar correctamente el cool down](#) o enfriamiento.

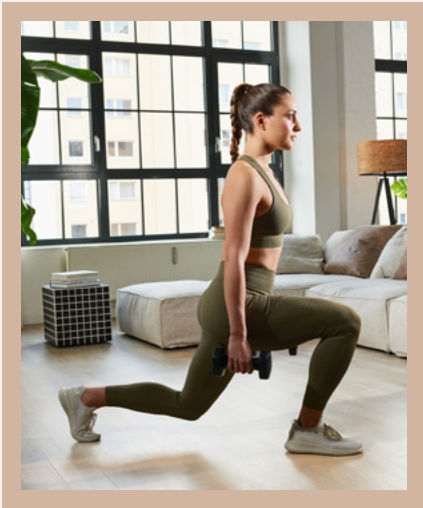
## SEMANA 1

# Sienta las bases

¡Es hora de empezar! Esta primera semana sentará las bases para que acabes logrando el éxito. Conoce los ejercicios fundamentales. Tómate tu tiempo y concéntrate bien en la técnica de ejecución.

Echa un vistazo a cómo será la primera semana:

<b>DAY 1</b> 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x10 Glute Bridge 3x10 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 2</b> Rest day	<b>DAY 3</b> 3x20 Alternating Reverse Lunges 3x15 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 4</b> Rest day
<b>DAY 5</b> 3x10 Reverse Lunges 3x20 Glute Bridge 3x15 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 6</b> Rest day	<b>DAY 7</b> Rest day	



## ALTERNATING REVERSE LUNGES

En esta variante vas alternando una zancada hacia atrás y otra hacia delante.

**Importante:** La parte superior del cuerpo permanece erguida y la rodilla delantera queda a la altura del pie adelantado.

**Versión sencilla:** Prescinde de las pesas.

**Versión exigente:** Aumenta la cantidad de repeticiones: por ejemplo, pasa de 20 a 26

[Ver vídeo](#)

## GLUTE BRIDGE

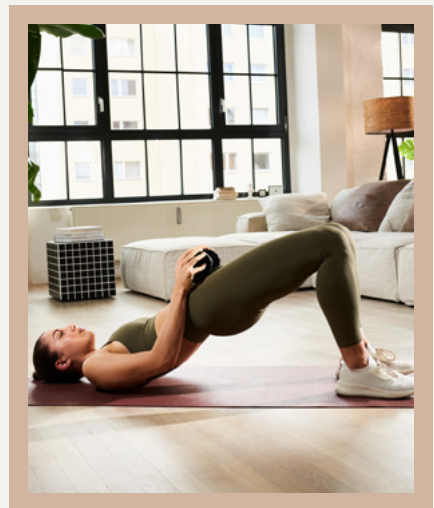
Coloca una o ambas mancuernas sobre la pelvis y sujétalas con ambas manos durante el ejercicio. Eleva las caderas hacia arriba y tensiona los glúteos.

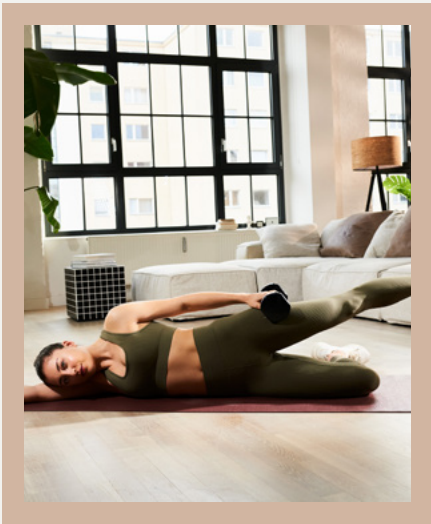
**Importante:** La espalda permanece recta y los talones no se despegan del suelo.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos.

**Versión exigente:** Realiza más repeticiones o ejecuta el ejercicio con una sola pierna.

[Ver vídeo](#)





[Ver vídeo](#)

## SIDE LYING HIP ABDUCTION

Túmbate sobre un costado y levanta la pierna hacia arriba.

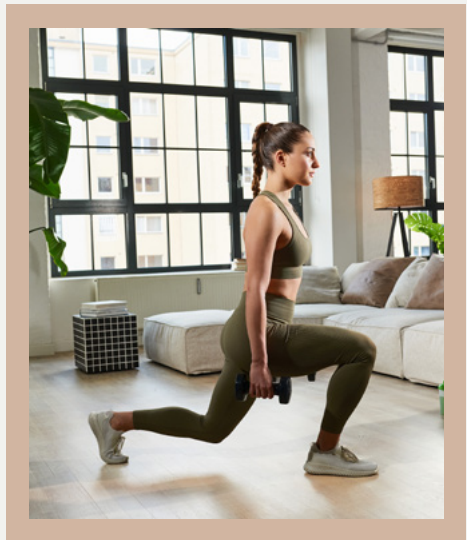
**Importante:** Apunta con la punta del pie hacia el suelo y mantén la pelvis recta.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos.

**Versión exigente:** Aumenta la amplitud de movimiento. Túmbate en el extremo de un banco o un sofá para que la pierna superior tenga total libertad de movimiento y puedas bajar con la pierna.

## REVERSE LUNGES

Las zancadas a la inversa son similares al ejercicio de zancadas a la inversa alternadas. Aquí se realizan todas las repeticiones primero con una pierna, antes de pasar a ejercitar la otra.



[Ver vídeo](#)



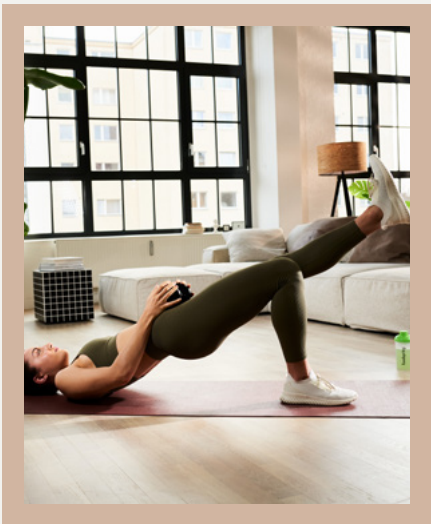
## SEMANA 2

# Haz del entrenamiento una costumbre

¡Enhorabuena! Has conseguido completar la primera semana. Ahora toca introducir variaciones un poco más exigentes en los ejercicios. No desistas, ¡tu trasero lo agradecerá!

Esto es lo que te espera durante la segunda semana:

<b>DAY 8</b> 3x10 Reverse Lunges 3x8 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	<b>DAY 9</b> Rest day	<b>DAY 10</b> 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x20 Side Lying Hip Abduction	
<b>DAY 11</b> Rest day	<b>DAY 12</b> 3x12 Reverse Lunges 3x10 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	<b>DAY 13</b> Rest day	<b>DAY 14</b> Rest day



## SINGLE LEG GLUTE BRIDGE

En la versión de los puentes de glúteos a una sola pierna es ésta la que soporta todo el peso. Además, requiere una mayor capacidad de equilibrio.

**Importante:** La espalda permanece recta y los talones no se despegan del suelo.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos o apoya la pierna superior sobre la rodilla de la pierna que queda apoyada.

**Versión exigente:** Realiza más repeticiones.

[Ver vídeo](#)

## CLAMSHELLS

Túmbate sobre el costado y coloca la mancuerna por encima de la rodilla.

**Importante:** Los huesos de la cadera quedan uno encima del otro y los pies juntos.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos.

**Versión exigente:** Haz más repeticiones o utiliza una banda de resistencia.



[Ver vídeo](#)

No olvides que tus glúteos necesitan de un mínimo de proteínas para estar fuertes\*. Tanto nuestra Proteína Whey como nuestra Proteína Vegana resultan muy prácticas para tomar después del entrenamiento y te aportan 24 g de proteínas en cada ración.

\*Las proteínas contribuyen al crecimiento muscular.

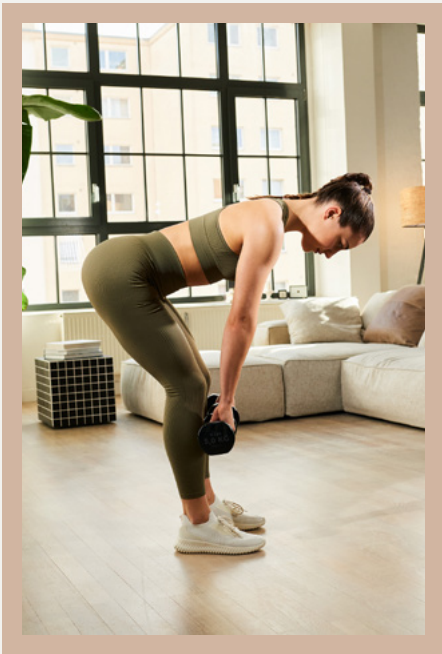
## SEMANA 3

# ¡Te vas poniendo más fuerte!

¡Cada vez te cuesta menos completar los ejercicios y te sientes lista/o para pisar un poco más a fondo el acelerador! Va siendo hora de introducir un cuarto ejercicio en tu sesión de entrenamiento. ¡Tú puedes con eso y más! Para un extra de motivación, prepárate una ración de nuestro Energy Aminos antes de entrenar y recibirás la energía que necesitas.

**Esto es lo que tienes por delante la tercera semana:**

<b>DAY 15</b> 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x15 Clamshells	<b>DAY 16</b> Rest day	<b>DAY 17</b> 3x15 Reverse Lunges 3x12 Single Leg Glute Bridge 3x20 Clamshells	
<b>DAY 18</b> Rest day	<b>DAY 19</b> 3x15 Reverse Lunges 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	<b>DAY 20</b> Rest day	<b>DAY 21</b> Rest day



[Ver vídeo](#)

## ROMANIAN DEADLIFT

El peso muerto rumano consiste básicamente en una flexión de cadera con pesas. Se diferencia del peso muerto clásico en que las rodillas no se doblan sino que permanecen semi extendidas todo el tiempo.

**Importante:** Inicia el movimiento empujando las caderas hacia atrás. La espalda permanece recta y las mancuernas se deslizan por los muslos hacia las espinillas.

**Versión sencilla:** Realiza menos repeticiones.

**Versión exigente:** Realiza más repeticiones o ejecuta el ejercicio sobre una sola pierna.

## SEMANA 4

# ¡Esto no ha hecho más que empezar!

Te estás acercando ya a la última semana. ¡Buen trabajo!

De nuevo introducimos un par de variaciones en los ejercicios y hemos añadido, además, dos días extra de entrenamiento. ¡Vamos a acabar por todo lo alto!

### Tu última semana:

<b>DAY 22</b> 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Single Leg Glute Bridge 3x10 RDL 3x20 Clamshells	<b>DAY 23</b> Rest day	<b>DAY 24</b> 3x6 Bulgarian Split Squats 3x15 Hip Thrusts 3x12 RDL 3x10 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 25</b> Rest day	
<b>DAY 26</b> 3x8 Bulgarian Split Squats 3x20 Hip Thrusts 3x15 RDL 3x12 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 27</b> Rest day	<b>DAY 28</b> 3x8 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise	<b>DAY 29</b> Rest day	<b>DAY 30</b> 3x10 Bulgarian Split Squats 3x6 Single Leg Hip Thrusts 3x8 Single Leg RDL 3x15 Side Lying Hip Raise

No dejes que el plan te aburda; siempre puedes tomarte un día de descanso adicional en caso de que lo necesites.



[Ver vídeo](#)

## BULGARIAN SPLIT SQUATS

Las sentadillas búlgaras son una variante más exigente de las sentadillas clásicas. Coloca la pierna de atrás sobre un punto elevado. Esto aumenta la amplitud del movimiento.

**Importante:** Las caderas permanecen rectas y la rodilla delantera permanece alineada con el pie adelantado.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos u opta por realizar sentadillas clásicas.

**Versión exigente:** Aumenta la duración del tiempo de tensión. Primero baja del todo, luego sube sólo hasta la mitad, luego baja de nuevo hasta abajo del todo y sólo entonces sube hasta arriba del todo.

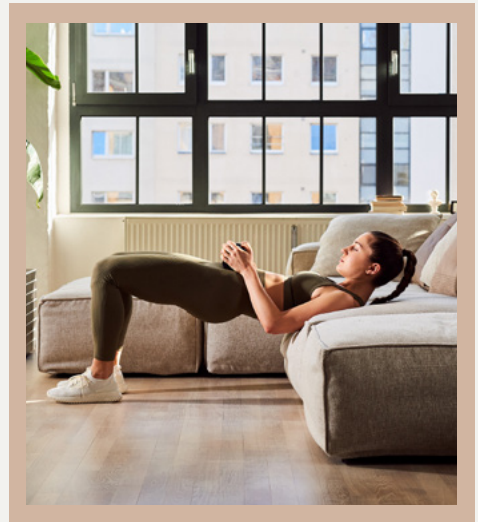
## HIP THRUSTS

Coloca los omóplatos sobre una elevación. Esto aumenta la amplitud del movimiento y aumenta la intensidad del ejercicio.

**Importante:** Extiende completamente las caderas e inclina la pelvis hacia atrás.

**Versión sencilla:** Prescinde de pesos.

**Versión exigente:** Realiza más repeticiones o ejecuta el ejercicio sobre una sola pierna.



[Ver vídeo](#)



[Ver vídeo](#)

## SIDE LYING HIP RAISE

Coloca el codo sobre el suelo, a la altura del hombro. Las rodillas y los pies quedan unos por encima de otros, respectivamente.

**Importante:** Estira las caderas hacia delante mientras subes y al mismo tiempo realiza un movimiento de abducción (extensión) con las piernas.

**Versión sencilla:** Sustituye este ejercicio por clamshells.

**Versión exigente:** Haz más repeticiones o utiliza una banda de resistencia.

## SINGLE LEG HIP THRUST

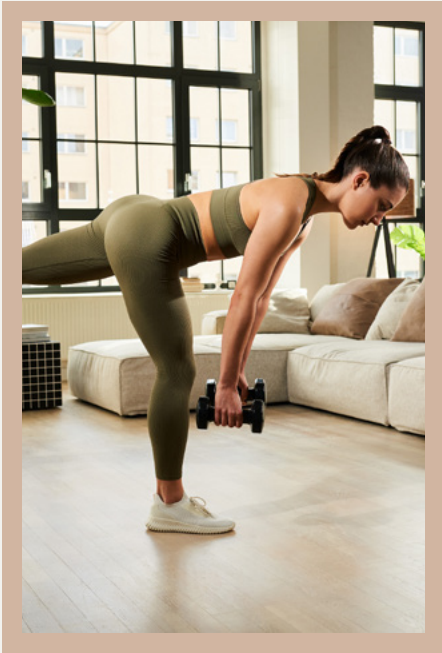
**Importante:** Para esta versión de hip thrusts sobre una sola pierna, coloca los pies más juntos y en el centro.

**Versión sencilla:** Opta por la variante menos exigente. Coloca la pierna derecha ligeramente adelantada sobre el talón. El pie izquierdo queda completamente plantado. Trabaja desde la pierna izquierda de pie mientras la pierna derecha sólo sirve para estabilizar. A continuación, cambia de lado.

**Versión exigente:** Realiza más repeticiones.



[Ver vídeo](#)



## SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT

**Importante:** Controla la pierna de atrás y gira la punta del pie hacia el suelo. La pierna de pie queda ligeramente doblada, con la espalda recta.

**Versión sencilla:** Apóyate en una silla robusta con una mano para mantener el equilibrio. En la otra mano sostén una mancuerna.

**Versión exigente:** Completa más repeticiones o tandas.

Ver vídeo

Reto conseguido, ¡has completado los 30 días! Puedes estar más que orgullosa/o. ¿Cómo te sientes? ¿Te cuesta menos completar el entrenamiento que cuando empezaste? Pues el viaje no tiene por qué acabar aquí; trata de mantener tu nuevo estilo de vida y de seguir entrenando con frecuencia. Con el tiempo puedes ir aumentando la exigencia en cada uno de los ejercicios. Para más información y entrenamientos varios, consulta nuestra página de [workouts](#).