



VOLTA

BOOTY BUILDER

Rutina enfocada en glúteos, piernas y una figura más fuerte

Suplementos limpios, efectivos y seguros

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES VOLTA BOOTY BUILDER?

Volta Booty Builder es una rutina de gimnasio diseñada para mujeres que quieren mejorar la forma de su cuerpo, fortalecer glúteos y piernas, y entrenar con un plan claro y bien estructurado. No es una rutina improvisada ni de moda. Es una rutina pensada para que **entrenes bien, prograses y veas resultados reales.**

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA RUTINA?

Esta rutina sirve para:

- fortalecer glúteos y piernas
- mejorar la forma corporal
- aprender a entrenar con estructura
- dejar de improvisar en el gimnasio

También trabaja el resto del cuerpo para:

- mejorar postura
- ganar fuerza funcional
- evitar desbalances

¿PARA QUIÉN ES ESTA RUTINA?

Esta rutina es ideal para:

- mujeres que están empezando en el gimnasio
- mujeres que ya entrenan pero no ven resultados
- mujeres que quieren un enfoque claro en glúteos y piernas

También puede ser usada por mujeres intermedias que quieran:

- ordenar su entrenamiento
- volver a las bases
- retomar después de una pausa

¿PARA QUIÉN NO ES?

No es para personas que:

- no entrenan con constancia
- no están dispuestas a seguir un plan
- buscan resultados sin esfuerzo

El progreso requiere compromiso.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Duración del programa

6 semanas

Este tiempo permite trabajar con suficiente volumen, progresar y ver cambios reales sin cambiar de rutina cada poco tiempo.

Días de entrenamiento

4 a 5 días por semana

La rutina está diseñada para:

- entrenar piernas y glúteos con buena frecuencia
 - permitir recuperación
 - evitar entrenar al azar
-

Tiempo por entrenamiento

60 a 75 minutos por sesión

Incluye:

- calentamiento
- entrenamiento
- descansos

No necesitas entrenar horas para progresar.

Nivel recomendado

Principiante a intermedio

Ideal como primer paso dentro del Sistema Volta.

Tipo de entrenamiento

- Entrenamiento con pesas
 - Enfoque en glúteos, piernas y forma corporal
 - Trabajo completo del cuerpo durante la semana
-

Regla importante

Sigue la rutina tal como está diseñada.

No cambies ejercicios ni el orden de los días.

El progreso viene de repetir bien y mejorar, no de cambiar todo el tiempo.

CÓMO PROGRESAR

Lee esto antes de empezar a entrenar.

¿QUÉ SIGNIFICA PROGRESAR?

Progresar no es entrenar más duro todos los días. Progresar es mejorar poco a poco.

Puede ser:

- hacer más repeticiones
- usar un poco más de peso
- hacer el ejercicio con mejor técnica

Si mejoras en algo, vas bien.

CÓMO PROGRESAR DE FORMA CORRECTA

Sigue estas reglas simples:

1. Primero la técnica

- Antes de subir peso, asegúrate de hacer bien el ejercicio.
- Si la técnica se pierde, no cuentes ese progreso.

2. Sube poco a poco

Cuando completes todas las series y repeticiones con buena técnica:

- sube un poco el peso
- o agrega 1–2 repeticiones

No necesitas grandes cambios para progresar.

3. No vas a progresar todos los días (y está bien)

Habrás días donde:

- te sientas cansado
- no puedas subir peso

Eso es normal. Mantén el peso y sigue entrenando.

4. No cambies la rutina

Esta rutina funciona porque está bien diseñada. Cambiar ejercicios cada semana rompe el progreso.

Repite, mejora y sigue.

5. El progreso se ve con el tiempo

No te evalúes por un solo entrenamiento. Evalúate por varias semanas.

Si entrenas constante, el progreso llega.

SEÑALES DE QUE VAS BIEN

- Te sientes más fuerte
- Manejas mejor los ejercicios
- Te cansas menos
- Tu cuerpo empieza a cambiar

Eso es progreso.

SI UN DÍA TE SIENTES MAL

- baja un poco el peso
- cuida la técnica
- termina la rutina

Un mal día no arruina el proceso. Abandonar sí.

Esta rutina no es una carrera. Es un proceso.

Si entrenas bien y eres constante, Volta Booty Builder funciona.

ENTRENAMIENTO

DÍA 1 — GLÚTEOS Y FEMORALES

Calentamiento

- 5–10 minutos de cardio ligero, movilidad de cadera y femorales.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Hip Thrust con barra	4	10-12	90 seg	Ver video	Ejercicio principal del día. Peso retador con pausa arriba.
Peso muerto rumano	3	12	90 seg	Ver video	Controla la bajada. Siente el estiramiento.
Curl femoral	3	12-15	75 seg	Ver video	Movimiento lento y controlado.
Abducción en máquina	3	20	60 seg	Ver video	Mantén tensión todo el tiempo.
Plancha con elevación de pierna	3	30–40 seg	60 seg	Ver video	Core firme, glúteo activo.

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Prioriza **sentir el glúteo trabajando**, no solo mover peso.
- En el hip thrust, las últimas repeticiones deben sentirse **retadoras**.
- No entres con prisa. Descansa lo indicado.
- Si completas todas las repeticiones con buena técnica, vas bien.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados **5-10 minutos**.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 2 — TREN SUPERIOR

Calentamiento

- 5–10 minutos de cardio ligero, movilidad hombros y espalda.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Press con mancuernas	3	15	60 seg	Ver video	Peso moderado. Control total de movimiento
Remo en máquina	3	12-15	75 seg	Ver video	Espalda recta. Aprieta al final.
Elevaciones laterales	3	15-20	60 seg	Ver video	Lento y controlado.
Face pulls en polea	3	15	60 seg	Ver video	Estabilidad y postura.
Plancha lateral	3	30 seg x lado	45 seg	Ver video	Abdomen firme.

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Este día es para fortalecer.
- Usa pesos que puedas controlar bien.
- Prioriza la técnica y el control del movimiento.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados **5-10 minutos**.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 3 — GLÚTEOS Y CUÁDRICEPS

Calentamiento

- 5–10 minutos de cardio ligero, movilidad de cadera y piernas.

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Video	Notas
Sentadilla con barra	4	8-10	90 seg	Ver video	Ejercicio principal del día. Técnica primero.
Prensa de piernas	3	12-15	90 seg	Ver video	Controla el recorrido. No bloques rodillas..
Zancadas caminando con mancuernas	3	10-12	90 seg	Ver video	Paso largo, tronco erguido.
Hip Thrust unilateral	3	12	75 seg	Ver video	Enfócate en un glúteo a la vez.
Abducción con banda en sentadilla isométrica	3	20	60 seg	Ver video	Mantén tensión constante.

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Prioriza **buena profundidad y control** en sentadilla.
- Usa pesos retadores, pero que puedas manejar bien.
- Descansa lo indicado para mantener fuerza en cada serie.
- Si al final sientes las piernas cargadas, hiciste bien el trabajo.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados **5-10 minutos**.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 4 — CARDIO + CORE

CIRCUITO HIIT

Realiza **3 rondas** del siguiente circuito:

- **40 segundos de trabajo** por ejercicio
- **20 segundos de descanso** entre ejercicios
- **2 minutos de descanso** entre rondas

Ejercicio	Video	Notas
Box jumps o step-ups	Opción 1 Opción 2	Explosivo y controlado.
Escaladores (Mountain climbers)	Ver video	Abdomen activo todo el tiempo.
Bicicleta Abdominal	Ver video	No jales el cuello.
Russian twist (peso ligero)	Ver video	Movimiento controlado.
Saltar la cuerda	Ver video	Ritmo constante.

CARDIO MODERADO

Después del circuito:

- 10–15 minutos de cardio moderado (caminadora, bici, remo o elíptica)

CORE ADICIONAL

- Abdominales con peso
- **3 series × 15 repeticiones**

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Mantén un ritmo que puedas sostener en todas las rondas.
- Respira bien y concéntrate en la técnica.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados **5-10 minutos**.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

DÍA 5 — FULL LOWER BODY + CONDICIONAMIENTO

CIRCUITO DE PIERNAS Y GLÚTEOS

Completa **3 a 4 rondas** del circuito:

- **8–15 repeticiones** por ejercicio (según se indica)
- **2 minutos de descanso** entre rondas
-

Ejercicio	Reps	Video	Notas
Hip thrust	10	Ver video	Aprieta glúteos arriba.
Sentadilla frontal (goblet)	12	Ver video	Mantén el tronco erguido.
Kettlebell swings	15	Ver video	Movimiento explosivo desde la cadera.
Step-ups	12 x pierna	Ver video	Controla la bajada.
Remo con mancuerna	10 x lado	Ver video	Espalda firme y controlada.
Glute bridge isométrico	30 seg	Ver video	Mantén tensión constante.

CARDIO FINAL

- Caminata inclinada o bici por **10 minutos**.

CÓMO ENTRENAR BIEN ESTE DÍA

- Mantén el ritmo del circuito sin correr entre ejercicios.
- Prioriza técnica y control antes que velocidad.
- Si completas todas las rondas con buena forma, el trabajo está hecho.
- Este día **cierra la semana**, no busques agotarte al límite.

DESPUÉS DE ENTRENAR

- Estira los músculos trabajados **5-10 minutos**.

Esto ayuda a **recuperar mejor** y volver más fuerte al siguiente entrenamiento.

SUPLEMENTOS

Los suplementos **no son obligatorios**, pero cuando se usan bien **ayudan**.

En Volta Nutrition, los suplementos **no se recomiendan al azar**.

Se usan para apoyar el entrenamiento, mejorar la recuperación y hacer el proceso más fácil.

Muchas mujeres entrenan, pero:

- no comen suficiente proteína
- se sienten cansadas
- no se recuperan bien

En esos casos, los suplementos **pueden marcar la diferencia**.

La idea es usar **los correctos**, de forma simple y con sentido.

En esta sección te explicamos qué suplementos pueden ayudarte y cuándo tiene sentido usarlos junto a **Volta Booty Builder**.

SUPLEMENTOS BÁSICOS

Estos suplementos funcionan para la mayoría de mujeres que siguen esta rutina.

PROTEÍNA

Ayuda a:

- recuperar los músculos
- fortalecer glúteos y piernas
- cubrir la proteína que muchas veces falta en la alimentación

Se puede usar:

- después de entrenar
- o cuando no alcanzas tu proteína con comida

No te hará “grande”. Te ayuda a **mejorar la forma del cuerpo**.

CREATINA

Ayuda a:

- tener más fuerza
- entrenar mejor
- progresar más rápido

Se usa:

- todos los días
- con agua o con alguna comida

Es uno de los suplementos **más estudiados y seguros**, también para mujeres.

PRE-ENTRENO

Ayuda a:

- tener más energía
- entrenar con más enfoque

Puede ser útil si:

- entrenas temprano
- llegas cansada
- entrenas después del trabajo

No es obligatorio, pero puede ayudar mucho en días difíciles.

¿Y SI NECESITO ALGO MÁS ESPECÍFICO?

No todas las personas necesitan lo mismo.

Algunas mujeres pueden beneficiarse de suplementos más específicos según:

- su objetivo
- su nivel
- su presupuesto

Por eso, si no sabes qué suplemento usar, **no adivines**.

En Volta Nutrition te ayudamos a elegir lo que realmente necesitas, **sin obligarte a comprar nada que no te sirva**.

[Escríbenos y te asesoramos.](#)

CIERRE

Volta Booty Builder no es solo una rutina.

Es un sistema diseñado para que entrenes bien, veas cambios reales y construyas una base sólida.

Si sigues el plan, entrenas con constancia y haces lo básico bien:

- tu cuerpo va a cambiar
- te vas a sentir más fuerte
- vas a entrenar con más seguridad

No te compares con otras personas.
Concéntrate en tu proceso.

Los resultados llegan con el tiempo y la constancia.

¿QUÉ HACER DESPUÉS?

Cuando termines **Volta Booty Builder**, tienes dos opciones claras:

1. Repetir la rutina

- mejorar pesos
- sentir mejor los ejercicios
- perfeccionar técnica

2. Avanzar dentro del Sistema Volta

Dependiendo de tu objetivo, puedes pasar a:

- **Volta Build** → base completa de entrenamiento
- **Volta Grow** → más músculo y progresión

En Volta Nutrition te ayudamos a elegir el siguiente paso según:

- tu objetivo
- tu nivel

Si no sabes qué sigue para ti, **no adivines**.

[Escríbenos y te asesoramos.](#)



Suplementos efectivos, limpios y seguros

www.voltanutrition.com