

BOOTY PROGRAM GYM

MAKE
YOURSELF
STRONG



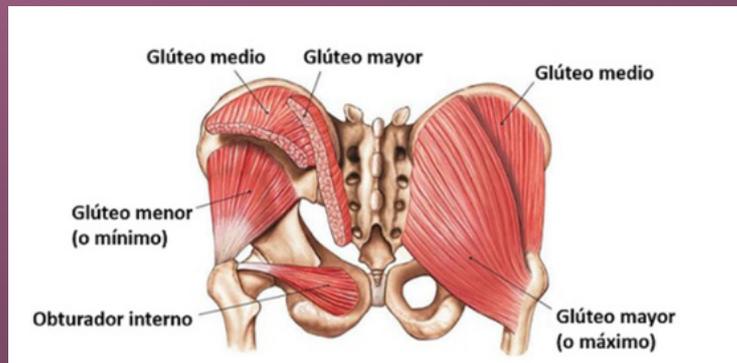
EN QUÉ CONSISTE?

Este programa de 8 semanas de entrenamiento de glúteo está diseñado para ayudarte a ganar fuerza y masa muscular, enfocándonos en todo tu tren inferior, especialmente en tus glúteos al mismo tiempo que consigues un cuerpo fuerte y funcional en su conjunto.

Lo dividiremos en dos mesociclos de 4 semanas, con 5 días de entrenamiento semanales donde realizaremos una frecuencia de 3 días de glúteo y de 2 días de tren superior que trabajaremos por patrón de movimiento (tirón y empuje)

ANATOMÍA DE LA REGIÓN GLÚTEA

El glúteo se compone de tres músculos: el mayor, el medio y el menor



Dichos músculos le proporcionan movilidad y estabilidad a la pelvis.

- Glúteo menor: interviene principalmente en la abducción, pero también tiene ciertas funciones relacionadas con las rotaciones.
- Glúteo medio: es igual abductor, pero también trabaja en la rotación interna, externa y en la extensión.
- Glúteo mayor: sus funciones principales están relacionadas con la extensión y la rotación externa, aunque también colabora en la aducción y abducción.

AMNESIA GLÚTEA

La amnesia de glúteos se debe en parte al carácter sedentario actual de la población. Al estar sentados, el glúteo se encuentra en estiramiento y de manera continuada esto puede llevar a una menor activación posterior cuando esta sea necesaria.

Los glúteos al no recibir los suficientes estímulos para activarse y mantenerse en forma, se inhiben y empiezan a no activarse como debieran.

Cuando los glúteos no cumplen su función, otras estructuras musculares se activan para sustituir su función: lumbares, isquiosurales, cuádriceps, principalmente.

Cuando trabajamos la musculatura de forma específica podemos disminuir algunos dolores crónicos como el dolor de la zona lumbar, dolores en las rodillas, dolor en las caderas, o minimizar el riesgo de roturas de fibras en la cadena posterior (isquiosurales).

Del mismo modo nos ayudará a prevenir dolores de origen nervioso (ciático) y tendremos una mayor estabilidad de tronco (CORE), con la consiguiente disminución del riesgo de desarrollar hernias discales.

ACTIVACIÓN GLÚTEA

La clave cuando se trata de construir un booty en el gimnasio es la activación de los glúteos y la sobrecarga progresiva (de la que te hablaré a continuación).

Como te he comentado en el apartado anterior , nuestros glúteos pueden volverse extremadamente perezosos, por lo que activarlos PREVIAMENTE antes de entrenar la parte inferior del cuerpo ayudará a activar los glúteos y a permitirles rendir al máximo.

Y RECUERDA todo está en tu mente!!!

La conexión entre la mente y los músculos es muy importante.

Así que piensa en tus glúteos cuando los estés trabajando y pregúntate en cada ejercicio: ¿estoy sintiendo realmente los glúteos o son los cuádriceps o los isquiotibiales los que se encargan de ello?

ANTES DE EMPEZAR...

El cuerpo es una máquina con una gran capacidad de adaptación. Esto quiere decir que siempre va a buscar el equilibrio ante cualquier perturbación externa, y podemos sacar ventaja de ello, si sabemos cómo.

Cuando entrenamos, estamos dándole un estímulo nuevo a nuestro cuerpo, y éste va a tener que generar una serie de adaptaciones para volver a su equilibrio inicial. Por ejemplo, si empiezas a hacer sentadillas con 30 kg, y nunca has levantado este peso antes, tu cuerpo interpretará que tiene que hacerse más fuerte, y se desencadenarán una serie de procesos fisiológicos para reparar el daño y aumentar el área transversal de la fibra muscular, proceso que se conoce como hipertrofia (ganancia de masa muscular).

Cuándo el planteamiento del entrenamiento es el correcto, nuestro cuerpo construirá más masa muscular para poder afrontar las siguientes sesiones, y estar preparado para cuando vuelvas a levantar esos 30 kg en sentadilla. Así, podrás ir añadiendo cada vez más peso para obligar a tu cuerpo a adaptarse a nuevos estímulos, y poder progresar.

Hay muchas maneras de aplicar el principio de sobrecarga progresiva, pero podemos clasificarlas en dos grandes grupos, que te explico a continuación.

1. AUMENTAR EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

Hacer más repeticiones, aumentar el número de series por grupo muscular, aumentar el número de entrenamientos semanales.

2. AUMENTAR LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Levantar más peso para las mismas repeticiones, disminuir el tiempo de descanso entre series y ejercicios, añadir técnicas de entrenamiento avanzadas, aumentar el rango de movimiento de un ejercicio levantando el mismo peso.

SOBRECARGA PROGRESIVA



FÁCIL: SIN ESFUERZO O POCO ESFUERZO

MODERADO: PUEDES HACER DE 3 A 4 REPETICIONES MÁS

DURO: PUEDES HACER DE 1 A 2 REPETICIONES MÁS

MÁXIMO ESFUERZO: NO PUEDES HACER NI UNA REPETICIÓN MÁS, NI AUNQUE TE APUNTASEN CON UNA PISTOLA. NI AUNQUE TE PAGASEN UN MILLÓN DE EUROS. ES LO QUE SE CONOCE COMO "LLEGAR AL FALLO MUSCULAR"

RPE (esfuerzo percibido)	1-4	5-6	7	8	9	10
RIR (repeticiones en recámara)	6-10	4-5	3	2	1	0

CALENTAMIENTO Y APROXIMACIÓN

Hacer un buen calentamiento es muy importante para evitar que te lesiones y frenemos los progresos del entrenamiento, mejorar tu movilidad, conseguir que todo "este en su sitio antes de empezar" y activar todo tu cuerpo para afrontar la sesión con garantías de que los músculos que vayamos a trabajar estén completamente "despiertos".

El calentamiento que me gusta hacer consta de las siguientes partes:

- Inhibición: foam, rulo
- Movilidad
- Activación

Integración: en este bloque las series que pongo de integración ya van enfocadas de manera directa al ejercicio básico del que consta la sesión.

El primer ejercicio básico de cada entrenamiento, constará de dos bloques:

1. Series de aproximación, en las que iremos subiendo el peso que levantamos serie tras serie, y que nos servirán para activarnos y para tantear el peso con el que vamos a trabajar.

2. Series efectivas, "las que valen". Una vez que hayamos calentado y aproximado las cargas, empezaremos a hacer las series pesadas del ejercicio respetando el RIR indicado en cada sesión. En estos ejercicios nos será más fácil progresar semana a semana, ¡así que no tengas miedo a poner más

DESCANSO ENTRE SERIES

Durante el entrenamiento, los tiempos de descanso entre series van a depender mucho del ejercicio y del número de repeticiones que estamos realizando.

Con períodos cortos de recuperación (inferiores a 30 segundos), la intensidad del entrenamiento aumenta, a expensas de tu rendimiento.

Si el ejercicio es muy demandante y la recuperación es insuficiente tu rendimiento se verá afectado negativamente. Igualmente, con mayor tiempo de recuperación entre series, podrás tolerar mayores intensidades y levantar cargas más pesadas, pero, si estos descansos son excesivos, la intensidad total de tu entrenamiento se reducirá y seremos menos efectivas

Rango de repeticiones		Tiempo de descanso
Bajo	3 - 5	2' - 3' (minutos)
Moderado	8 - 12	1' 30" - 2' (minutos)
Alto	>15	30" - 60" (segundos)

DÍAS DE DESCANSO

Los días de descanso son tan importantes para tu progreso como los días de entrenamiento. Asegurar que te recuperas completamente te ayudará a rendir mejor en los siguientes entrenamientos, y a darle a tu cuerpo el tiempo y los nutrientes necesarios para que se recupere, ya que las adaptaciones al entrenamiento (y, por lo tanto, la reparación y el crecimiento de nuestro tejido muscular) ocurren durante el descanso. En este programa, tenemos cinco días de entrenamiento intenso y dos días de descanso.

No pienses que por no descansar vas a mejorar más. Al contrario, si no le damos la misma importancia al descanso que al entrenamiento lo que nos puede ocurrir es que nos estaquemos en este proceso y no sigamos progresando ni consiguiendo los resultados que tu esperas.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
TREN INFERIOR	TREN SUPERIOR	DESCANSO	TREN INFERIOR	TREN SUPERIOR - CORE	TREN INFERIOR PURO GÚTEO	DESCANSO ACTIVO

GUÍA PARA SEGUIR TU ENTRENAMIENTO

Al comienzo de cada ejercicio deberás realizar una o varias series de aproximación (lo indica la tabla) , son series que nos acercan a las realmente efectivas y que te servirán como guía para el peso que vamos a utilizar.

- Cuando te encuentres varios ejercicios unidos dentro de una misma columna o celda se tratara de superseries, triseries, biseries...

- RIR: repeticiones "en reserva"

12(3): haríamos 12 repeticiones pudiendo dejar 3 en la recámara sin llegar al fallo realizaríamos 15 repeticiones pudiendo realizar 18 con el peso que estamos trabajando.

- C : calentamiento con la misma ejecución del ejercicio con peso ligero a altas repeticiones

- A: serie para estimar el peso con el que realizaremos nuestra primera serie efectiva

- DT: Descanso total

- Timing: Tiempo de ejecución del ejercicio (1-1-1 : EXCÉNTRICA-ISOMÉTRICA - CONCÉNTRICA): recuerda que en hipertrofia es importante estar alto tiempo bajo tensión y en ocasiones realizar series con alta incidencia en la fase excéntrica

- EMOM : "every minute on a minute". Realizas el ejercicio al inicio de cada minuto, haces las repeticiones pautadas y descansas el tiempo que te quede de ese minuto y vuelves a empezar

-HIIT: High Intensity Interval Training, entrenamiento en intervalos de alta intensidad, se trata de intercalar periodos de alta intensidad pautados con los periodos de descanso indicados

- LISS: Low Intensity Steady State, entrenamiento cardiovascular entre un 60%- 80% de tu frecuencia máxima de una duración comprendida entre 40'/60'. Por ejemplo un paseo , una clase colectiva...

-4 X... numero de series efectivas que debes realizar

-Aux: ejercicio a continuación del ejercicio principal

-Fallo: que no puedas hacer una repetición más

MESOCICLO 1

SEMANA 1 A 4

SESIÓN 1: TREN INFERIOR GLÚTEO

Inhibición: TFL, PIRAMIDAL, PSOAS

Movilidad:

-Cadera: Cook hip lift 2 series de 4 repeticiones con cada pierna (aguantando 10" arriba)

-Isquio: ASLR 2 series de 4 repeticiones con cada pierna

Activación:

-Firehydrants cadera: 2 series por cada pierna

-Miniband en los pies: desplazamientos frontales, laterales, traseros, patada de glúteo de pie (2 rondas de todos los ejercicios)

	EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	PESO
	CALENTAMIENTO 3 rondas sin descanso unas 10 repes ...	BUENOS DÍAS CON BARRA	FRONT SQUAT BARRA SIN PESO	SUMO DL HIGH PULL SIN PESO BARRA	
BLOQUE FUERZA A	LANDMINE SQUAT (metemos disco en el talón y goma dura encima de rodilla para activar glúteo medio) AUX: IGU (INDIAN GET UP)	C + A + 4X	10-8-6-MÁX	180"	
BLOQUE FUERZA B	SPLIT SQUAT AUX: PLANK CORE EXTENSIÓN + ABD DE CADERA (TIMING CORRECTO)	A + 4X	8+8	60"	
BLOQUE UNILATERAL (ss)	PISTOL SQUAT (hazlas en banco o asistidas de momento) - DUMBELL REVERSE LUNGE	4X - 4X	8+8 - 8+8	60"	
BLOQUE MÁQUINAS (ss)	EXTENSIÓN DE CUADRICEPS - PRENSA PIERNAS JUNTAS	3X	RIR3 FASE EXCÉNTRICA EN 5"	60"	

SESIÓN 2: TREN SUPERIOR PULL

MOVILIDAD: ROTACIONES TORÁCICAS, CAT CAMEL...

	EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	PESO
	CALENTAMIENTO 3 rondas sin descanso, un minuto por ejercicio ...	BEAR POSE TO PLANK	TRX ROX	DEAD HANG PULL HOLD	
BLOQUE FUERZA A	DOMINADAS ASISTIDAS (NO DOBLAMOS PIERNAS) AUX: DEADBUG (BOCA ABAJO)	C + A + 4X 4X10/10	10-8-8-8	180"	
BLOQUE FUERZA B	BENTOVER ROW - BARBELL ROW (DEADSTOP parada abajo de 1" sin modificar posición columna/cadera/escapula) AUX: PLANK PARA SERRATOS	3X 3X6	8	120"	
BLOQUE FUERZA C	SEAL ROW MANCUERNAS - CURL BÍCEPS MANCUERNAS SPLIT STANCE	3X - 3X	12 - 12	60"	
BLOQUE FINAL (ss)	FACE PULL DE PIE - PULL OVER CUERDA POLEA	3X - 3X	8 - 12 (FASE EXCÉNTRICA3" ABD ESCAPULAS CONTROLADOS)	60"	

12' WOOD:

- 10 DOMINADAS CON AYUDA GOMA
- 20 CAL MAQUINA REMO
- 20 KETTEL BELL SWINGS
- 40" HOLLOW PLANK ISO

SESIÓN 3: TREN INFERIOR

A) INHIBICIÓN tfl psoas...

B) MOVILIDAD: cadera bien! isquios cadena posterior ... hip airplane (para preparar esos pesos muertos)
Jefferson curl.

C) ACTIVACIÓN ... puente de glúteos con miniband, miniband

	EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	PESO
	CALENTAMIENTO 3 rondas sin descanso unas 10 repes ...	BUENOS DÍAS CON BARRA	FRONT SQUAT BARRA SIN PESO	SUMO DL HIGH PULL SIN PESO BARRA	
BLOQUE FUERZA A	PESO MUERTO BARRA AUX: STRAIGHT LEG RAISES BOCA ARRIVA	C + A + 4X	10-8-8-6	120"	
BLOQUE FUERZA B	HIP THRUST BARRA 2" ARRIBA AUX: CLAMSHELLS	A + 3X	8	60"	
BLOQUE C COMPLEX	DUMBELL DEADLIFT COMPLEX (1 remo + 1 peso muerto, ponemos goma para favorecer la flexión de cadera atrás) AUX: GLUTE BRIDGE 1 PN PARED	3X	10	90"	
BLOQUE MÁQUINAS (ss)	ABDUCTORES MÁQUINA - ADUCTORES MÁQUINA - ISQUIO SENTADO O TUMBADO	5X	30" DE TRABAJO	60"	

HIIT EN BICI 20': 30" ARRIBA RESISTENCIA ALTA, 30" ABAJO RESISTENCIA MEDIA, 1' SIN RESISTENCIA.

SESIÓN 4 . CORE + UPPERBODY COMPLEX (10.000 PASOS)

Inhibición y movilidad con gomas para activar serratos, trabajar bien manguito de rotador y estabilidad escapular, catcamel, rotación torácica etc...

Integración completamos 2 rondas de los siguientes ejercicios:

- Halo kb half kneeling
- Half kneeling KB windmill (
- Retracción escapular

REALIZA CADA COMPLEX SEGUIDO (LOS EJERCICIOS DEL MISMO COLOR POR TRES VUELTAS) Y LUEGO PASAMOS AL SIGUIENTE

	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	RECUPERACIÓN
COMPLEX A	STRAIGHT SIT UP KB + Z PRESS : 5 CON CADA LADO	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA X 15	CABLE PULL APART X 15	60"
COMPLEX B	PULLOVER KB DEADBUD X 10	TRÍCEPS CON GOMA ELÁSTICA 30" RAPIDO	MEDBALL CLEAN + PRESS X 10	60"
COMPLEX C	OALLOF PRESS CON GOMA CON LA MANO MÁS CERCANA Y LA OTRA SUJETA UNA KB PESADA X 10/10	CUBAN PRESS MANCUERNAS X 6	SIT UP X 20	60"
COMPLEX D	HALF KNEELING CHOP POLEA X 8/8	DE PIE CON GIRO LIF POLEA X 8/8	PLANK + BICEPS POLEA X 10/10	60"

SESIÓN 5: TREN INFERIOR PURO GLÚTEO

INHIBICIÓN: TFL, PIRAMIDAL, PSOAS

MOVILIDAD:

-Cadera: 90/90 LIFT, movilidad / estabilidad lumbopélvica

-Isquio: puente glúteo "caminando"

Activación:

ACTIVACIÓN = Cinta con pendiente 5 minutos calentamiento andando.

- CINTA=PBajo pendiente poca velocidad 1 miniband tobillos otra encima de rodillas posición de semisquat lateral walk 30 segundos por cada lado (3 series descanso lo necesario)
- CINTA=Poca velocidad (le puedes meter un mínimo de pendiente) zancada+ patada de glúteo trasera con la pierna que está detrás (3 series de 1 minuto alternando piernas) descanso el necesario.
- CINTA= squat sumo mas salto hacia adelante cogiéndote en el agarre de la cinta ... aumenta un poco la velocidad (4 series de 30 segundos...)

	EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	PESO		
BLOQUE FUERZA A	HIP THRUST BARRA LIBRE NO MAQUINA AUX:Bajada en excéntrica de cajón a una pierna (nos ayudamos con goma arriba) unas 6 repes con cada pierna bajada lenta en 5 segundos que arda glúteo e isquio	C + A + 4	12-10-10-8	120"			
	BLOQUE FUERZA B	ZANCADA EN MULTIPOWER CON DÉFICIT UNA PIERNA. Auxiliar: maquina de abductores totalmente sentada 30" cadencia lenta	A + 4X	12-10-10-10	60"		
		BLOQUE C COMPLEX	BUENOS DIAS EN MULTIPOWER DISCOS PUNTERA 45 GRADOS HYPERS (cadencia lenta)	4X - 4X	8 - 8	60"	

BLOQUE AUXILIAR (ENLAZO LOS CINCO EJERCICIOS SEGUIDOS Y AL FINALIZAR 2' EN CADA RONDA) X 4 RONDAS

1. Sentadilla con ligero salto miniband en los tobillos: 30"
2. Puente de gluteo a una pierna la otra rodilla al pecho (apoyar cuerpo en bosu) : 25 rep
3. Cable kneeling hip thrusts :25
4. Plank lateral miniband en los tobillos hacemos ligera abducción con la pierna que no apoya: 12 repes cada pierna
5. Plank con miniband en los tobillos ligero movimiento de patada atrás de isquio: 25 con cada pierna

MESOCICLO 2

SEMANA 5 A 8

SESIÓN 1: TREN INFERIOR

Inhibición: TFL, PIRAMIDAL, PSOAS

Movilidad:

-Cadera: Cook hip lift 2 series de 4 repeticiones con cada pierna (aguantando 10" arriba)

-Isquio: ASLR 2 series de 4 repeticiones con cada pierna

Activación:

-Firehydrants cadera: 2 series por cada pierna

-Miniband en los pies: desplazamientos frontales, laterales, traseros, patada de glúteo de pie (2 rondas de todos los ejercicios)

EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR	PESO
CALENTAMIENTO	CHAMSHHELLS 10/10	SPIDER LUNGES 20	ABD MAQUIN 3X16 -RIR2	
ABD DE CADERA EN MAQUINA	C + A + 4X	10-8-6-MÁX	180"	
PESO MUERTO CON BARRA	1 1 1 2	8 8 6 6	RIR4 RIR2 RIR2 MISMO PESO PRIMERA SERIE	
HIP THRUST MÁQUINA/LIBRE	3	8	RIR0	
SENTADILLA BÚLGARA CON PESO	3X	12/12	RIR2	
SPRINTS				

SESIÓN 2: TREN SUPERIOR

MOVILIDAD: ROTACIONES TORÁCICAS, CAT CAMEL...

EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR	PESO
CALENTAMIENTO	CURL DE BICEPS PRESS MILITAR (CON GOMAS) 10	ELEVACIONES LATERALES DISCO 10		
PRESS MILITAR MULTIPOWER	1 2 2	8 8 8	RIR2 BAJADA PESO BAJADA PESO	
REMO BARRA 90°	3	12	RIR2	
JALON POLEA MAQUINA	1 2 2	8 8 8	RIR2 BAJADA DE PESO BAJADA DE PESO	
ELEVACIÓN FRONTAL+ LATERAL BICEPS ALTERNO TRICEPS	3	16		

12' WOOD:

- 10 DOMINADAS CON AYUDA GOMA
- 20 CAL MAQUINA REMO
- 20 KETTEL BELL SWINGS
- 40" HOLLOW PLANK ISO

SESIÓN 3: TREN INFERIOR

A) INHIBICIÓN tfl psoas...

B) MOVILIDAD: cadera bien! isquios cadena posterior ... hip airplane (para preparar esos pesos muertos)
Jefferson curl.

C) ACTIVACIÓN ... puente de glúteos con miniband, miniband

ABS + ESCALERAS

	EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR	PESO
	CALENTAMIENTO	PRENSA GLÚTEOS GOMA 10 REPS	LUNGE DROPS 10/10		
BLOQUE FUERZA A	CURL FEMORAL	C + A +3X	12	RIR2	
BLOQUE FUERZA B	SENTADILLA BLOQUE	1 1 1 1	8 8 6 6	RIR4 RIR2 RIR2 BAJANDO PESO	
BLOQUE C COMPLEX	PESO MUERTO RUMANO	3X	10	RIR2	
BLOQUE MÁQUINAS (ss)	PATADA DE GLUTEO CUADRUPEDIA	3 3	8/8 (1" ISO)	RIR1	
	PRENSA UNILATERAL	3	8/8	RIR2	

SESIÓN 4 . TORSO

Inhibición y movilidad con gomas para activar serratos, trabajar bien manguito de rotador y estabilidad escapular, catcamel, rotación torácica etc...

Integración completamos 2 rondas de los siguientes ejercicios:

- Halo kb half kneeling
- Half kneeling KB windmill (
- Retracción escapular

	SERIES	REPS	RIR
CALENTAMIENTO	JALON POLEA 1/2 AGARRES ESCAPULAS 2X10	X ESPALDA POLEA 2X10	X POLEA BAJA ELEV LATERALES 2X10
REMO UNILATERAL MANCUERNA	1 1 1	8 10 12	RIR1
REMO GIRONDA AGARRE ANCHO	3X	14	RIR2
COMPLEX A 3X16- RIR2	PRESS MANCUERNA	BICEPS UN APOYO	FONDOS TRICEPS
COMPLEX B ABDOMEN 3X15	STRAIGHT LEG RAISE TO KNEE TUCKS	OBLIQUE HOLLOW BODY CRUNCHES	SIT UP W DB PUNCHES
COMPLEX C ABDOMEN 3X 30"	BIR DOGS	KNEES TO NOSE REV CRUNCHES	LONG LEVER PLANK TO FOREARM PLANK

SESIÓN 5: TREN INFERIOR PURO GLÚTEO

INHIBICIÓN: TFL, PIRAMIDAL, PSOAS

MOVILIDAD:

-Cadera: 90/90 LIFT, movilidad / estabilidad lumbopélvica

-Isquio: puente glúteo "caminando"

Activación:

ACTIVACIÓN = Cinta con pendiente 5 minutos calentamiento andando.

- CINTA=PBajo pendiente poca velocidad 1 miniband tobillos otra encima de rodillas posición de semisquat lateral walk 30 segundos por cada lado (3 series descanso lo necesario)
- CINTA=Poca velocidad (le puedes meter un mínimo de pendiente) zancada+ patada de glúteo trasera con la pierna que está detrás (3 series de 1 minuto alternando piernas) descanso el necesario.
- CINTA= squat sumo mas salto hacia adelante cogiéndote en el agarre de la cinta ... aumenta un poco la velocidad (4 series de 30 segundos...)

EJERCICIO	SERIES	REPS	DESC	PESO
CALENTAMIENTO	GLUTE BRIDGE 10	SISY LUNGES 10	PRENSA PIES ABIERTOS + GOMA 2 X 30	POLEA GLÚTEO ABD + PATADA 10/10
STEP DOWN REVERSE CURSTY LUNGE MULTIPOWER	C + A + 4	5		
SUMO SQUATS MULTI	A +3X	8	RIR2	
REVERSE HYPER FROGGERS	3X	16	RIR2	