8 Minutos

Principiante | 7 min | 69 Kcal

1		Extensión de cadera con rodilla doblada	x15 Reps
2		Puente	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Zancadas frontales	x5 Reps
4		Extensión de cadera con rodilla doblada	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Puente	x20 Reps
6		Zancadas frontales	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Extensión de cadera con rodilla doblada	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Zancadas frontales	x5 Reps

Descanso **30 Seg**

9		Puente	x20 Reps
10		Extensión de cadera invertida	x20 Reps

Buttify

Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experiencia completa.

Aquí tienes la estructura técnica. En la app encuentras una experiencia más rica, más dinámica y más viva.

- 🎬 Guía de video con animaciones completas
- 🎵 Música propia para entrenar mejor
- ⚙️ Temporizador y ajustes personalizables
- 📅 Planes progresivos de 30, 60 y 90 días
- ✨ Nuevos entrenamientos generados con inteligencia artificial

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.