Glúteos brasileños

Principiante | 7 min

1		Puente	x30 Reps
2		Extensión de cadera con rodilla doblada	x10 Reps
3		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
4		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps

Descanso **30 Seg**

5		Puente	x30 Reps
6		Extensión de cadera con rodilla doblada	x10 Reps
7		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
8		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso	30 Seg

9		Puente	x30 Reps
10		Extensión de cadera con rodilla doblada	x10 Reps
11		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
12		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps

P4P

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.