Glúteos Brasileños

Principiante | 7 min | 69 Kcal

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

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.