Glúteos «de locura»

Avanzado | 12 min

1		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
7		Puente con una sola pierna	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Puente con una sola pierna	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
9		Puente con una sola pierna	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
10		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
13		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
15		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
16		Pulsing Squats	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.