Glúteos en 7 minutos

Principiante | 8 min

1		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Sentadilla	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Extensión de caderas con entrecruzamiento	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Puente con una sola pierna	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Supermán	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Patadas al glúteo	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Estabilización con elevación de la pierna	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Burpees con salto	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Movimiento de subir escalones Banco / Silla	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Saltos de tijera	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plancha	30 Seg

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.