Glúteos en 8 minutos – Nivel 2

Intermedio | 5 min

1		Extensión de cadera concentrada	x15 Reps
2		Puente	x15 Reps
3		Zancadas frontales	x10 Reps

Descanso **20 Seg**

4		Zancadas frontales	x10 Reps
5		Extensión de cadera concentrada	x20 Reps
6		Zancadas frontales	x10 Reps

Descanso **20 Seg**

7		Extensión de cadera concentrada	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Puente	x25 Reps
9		Zancadas frontales	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.