Glúteos en 8 minutos – Nivel 3

Avanzado | 6 min

1		Sentadilla	x15 Reps
2		Salto lateral con rodilla doblada	x15 Reps
3		Estabilización con elevación de la pierna	x15 Reps

Descanso 15 Seg

4		Puente	x15 Reps
5		Zancadas frontales	x15 Reps
6		Extensión de cadera concentrada	x15 Reps

Descanso 15 Seg

7		Estabilización con elevación de la pierna	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Zancada lateral	x15 Reps
9		Sentadilla	x15 Reps
10		Extensión de cadera invertida	x20 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.