Glúteos en superserie

Intermedio | 6 min

1		Zancadas frontales	x20 Reps
2		Extensión de cadera invertida	x30 Reps

Descanso 40 Seg

3		Zancadas frontales	x20 Reps
4		Extensión de cadera invertida	x30 Reps

Descanso 40 Seg

5		Zancadas frontales	x20 Reps
6		Extensión de cadera invertida	x30 Reps

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.