Glúteos «fábrica de músculo»

Intermedio | 10 min

1		Estocada inversa	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Estocada inversa	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Estocada inversa	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
4		Pulsing Squats	15 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Pulsing Squats	15 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulsing Squats	14 Seg
	Descanso		60 Seg
7		Zancadas frontales	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Zancadas frontales	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Zancadas frontales	x15 Reps
	Descanso		60 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

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.