Glúteos para el verano

Intermedio | 2 min

1		Oscilaciones laterales con pierna recta	20 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Extensión de caderas con entrecruzamiento	20 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Estabilización con elevación de la pierna	20 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Puente con una sola pierna	20 Seg

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.