Glúteos para principiantes

Principiante | 5 min

1		Puente con los pies juntos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Extensión de cadera con rodilla doblada	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Puente con los pies juntos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Extensión de cadera con rodilla doblada	x15 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Estabilización con elevación de la pierna	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.