Glúteos y piernas

Principiante | 7 min

1		Puente	x15 Reps
2		Zancadas frontales	x6 Reps
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Reps

Descanso 30 Seg

4		Sentadilla	x20 Reps
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Reps
6		Zancadas frontales	x6 Reps

Descanso 30 Seg

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sentadilla	x14 Reps

Descanso 30 Seg

9		Puente con elevación de pantorillas	x20 Reps
10		Pulse Lunges	x10 Reps
11		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps

Descanso 30 Seg

12		Pulse Lunges	x10 Reps
13		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
14		Puente con elevación de pantorillas	x20 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.