Glúteos y piernas – Avanzado

Avanzado | 9 min

1		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
2		Patada lateral en sentadilla	x20 Reps
3		Extensión de cadera invertida	x20 Reps

Descanso **20 Seg**

4		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
5		Patada lateral en sentadilla	x20 Reps
6		Extensión de cadera invertida	x10 Reps

Descanso **15 Seg**

7		Sentadilla	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Puente con una sola pierna	x10 Reps
9		Levantamientos de pantorrilla	x30 Reps

Descanso **15 Seg**

10		Sentadilla	x30 Reps
11		Puente con una sola pierna	x10 Reps
12		Levantamientos de pantorrilla	x30 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.