Glutei brasiliani

Principiante | 7 min

1		Ponte	x30 Rip
2		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x10 Rip
3		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
4		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip

Recupero **30 Sec**

5		Ponte	x30 Rip
6		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x10 Rip
7		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
8		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero	30 Sec

9		Ponte	x30 Rip
10		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x10 Rip
11		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
12		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip

P4P

Questo è il workout in PDF. Nell'app vivi l'esperienza completa.

Qui hai la struttura tecnica. Nell'app trovi un'esperienza più ricca, più dinamica e più viva.

- 🎬 Guida video con animazioni complete
- 🎵 Musica proprietaria per allenarti meglio
- ⚙️ Timer e impostazioni personalizzabili
- 📅 Piani progressivi da 30, 60 e 90 giorni
- ✨ Nuovi workout generati con intelligenza artificiale

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.