Glúteos Brasileiros

Iniciante | 7 min

1		Ponte	x30 Reps
2		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x10 Reps
3		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
4		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
Descanso			30 Seg
5		Ponte	x30 Reps
6		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x10 Reps
7		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
8		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**30 Seg**
9		**Ponte**	**x30** Reps
10		**Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados**	**x10** Reps
11		**Quatro apoios lateral com a perna estendida**	**x10** Reps
12		**Extensão do quadril concentrada**	**x10** Reps

P4P

Este é o treino em PDF. No app você vive a experiência completa.

Aqui você tem a estrutura técnica. No app encontra uma experiência mais rica, mais dinâmica e mais viva.

- 🎬 Guia em vídeo com animações completas
- 🎵 Música própria para treinar melhor
- ⚙️ Timer e configurações personalizáveis
- 📅 Planos progressivos de 30, 60 e 90 dias
- ✨ Novos treinos gerados com inteligência artificial

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.