Glúteos e Pernas

Iniciante | 7 min

1		Ponte	x15 Reps
2		Agachamento afundo	x6 Reps
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Reps

Descanso **30 Seg**

4		Squat	x20 Reps
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Reps
6		Agachamento afundo	x6 Reps

Descanso **30 Seg**

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Reps

Descanso 30 Seg

9		Elevação de Panturrilha em Ponte	x20 Reps
10		Pulse Lunges	x10 Reps
11		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps

Descanso 30 Seg

12		Pulse Lunges	x10 Reps
13		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
14		Elevação de Panturrilha em Ponte	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.