Glúteos e Pernas – Avançado

Avançado | 9 min

1		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
2		Agachamento com chute lateral	x20 Reps
3		Extensão de quadril invertida	x20 Reps

Descanso **20 Seg**

4		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
5		Agachamento com chute lateral	x20 Reps
6		Extensão de quadril invertida	x10 Reps

Descanso **15 Seg**

7		Squat	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
9		Elevação de Panturrilha	x30 Reps

Descanso **15 Seg**

10		Squat	x30 Reps
11		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
12		Elevação de Panturrilha	x30 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.