Glúteos em 8 Minutos – Nível 2

Intermediário | 5 min

1		Extensão do quadril concentrada	x15 Reps
2		Ponte	x15 Reps
3		Agachamento afundo	x10 Reps

Descanso 20 Seg

4		Agachamento afundo	x10 Reps
5		Extensão do quadril concentrada	x20 Reps
6		Agachamento afundo	x10 Reps

Descanso 20 Seg

7		Extensão do quadril concentrada	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ponte	x25 Reps
9		Agachamento afundo	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.