Glúteos em 8 Minutos – Nível 3

Avançado | 6 min

1		Squat	x15 Reps
2		Lançamento lateral com joelho flexionado	x15 Reps
3		Estabilização com elevação da perna	x15 Reps

Descanso 15 Seg

4		Ponte	x15 Reps
5		Agachamento afundo	x15 Reps
6		Extensão do quadril concentrada	x15 Reps

Descanso 15 Seg

7		Estabilização com elevação da perna	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Agachamento Lateral	x15 Reps
9		Squat	x15 Reps
10		Extensão de quadril invertida	x20 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.