Glúteos “Extremos”

Avançado | 12 min

1		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
Descanso			20 Seg
7		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
Descanso			10 Seg
8		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
Descanso			10 Seg
9		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
Descanso			20 Seg
10		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
Descanso			10 Seg
11		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
Descanso			10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
13		Squats pulsantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Squats pulsantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
15		Squats pulsantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
16		Squats pulsantes	30 Seg

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.