Glúteos “Fábrica de Músculos”

Intermediário | 10 min

1		Afundo Invertido	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Afundo Invertido	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Afundo Invertido	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
4		Squats pulsantes	15 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Squats pulsantes	15 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squats pulsantes	14 Seg
		Descanso	60 Seg
7		Agachamento afundo	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Agachamento afundo	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
9		Agachamento afundo	x15 Reps
		Descanso	60 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

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.