Glúteos para Iniciantes

Iniciante | 5 min

1		Ponte com os pés juntos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Ponte com os pés juntos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Extensão de Quadris com Joelhos Dobrados	x15 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Estabilização com elevação da perna	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.