Glúteos Prontos pro Verão

Intermediário | ⏱ 2 min

1		Quatro apoios lateral com a perna estendida	20 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Extensão cruzada do quadril	20 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Estabilização com elevação da perna	20 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Ponte com extensão de perna	20 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.