Treino de Glúteos de 7 Minutos

Iniciante | 8 min

1		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Squat	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Extensão cruzada do quadril	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Ponte com extensão de perna	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Mountain Climber	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Butt kicks	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Estabilização com elevação da perna	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Burpees com salto	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Step-Ups Banco / Cadeira	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Polichinelos	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Seg

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.