Treino de Glúteos em Super-Set

Intermediário | 6 min

1		Agachamento afundo	x20 Reps
2		Extensão de quadril invertida	x30 Reps
	Descanso		40 Seg
3		Agachamento afundo	x20 Reps
4		Extensão de quadril invertida	x30 Reps
	Descanso		40 Seg
5		Agachamento afundo	x20 Reps
6		Extensão de quadril invertida	x30 Reps

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.