

TREINO DE GLÚTEOS 1



PRÉ ATIVAÇÃO – STIFF

SÉRIES

2

REPETIÇÕES

20



1 – ELEVAÇÃO PÉLVICA



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

10+10+10+10



Descansando 10 segundos entre as séries. Descansa 2 minutos e fazer mais uma série. Total de duas séries.



2 – RDL

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Pare 3 segundos na isometria, super slow.

3 – EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA + AGACHAMENTO BULGARO



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15 + 15



Execute a Extensão de Quadril com a perna esquerda, sem descanso, execute o Agachamento Bulgaro também com a perna esquerda.
Descanse um pouco e execute a mesma rotina com a outra perna.



4 – SUBIDA NO CAIXOTE

SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15

Execução normal.



5 – CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

20

Execução normal. Descanso de 30 segundos entre as séries.

