

MEU DESAFIO / COACH BAPTISTA

Seu roteiro de 28 dias

# IMPULSO DOS GLÚTEOS



28 DIAS · FORÇA, CONTROLE E RECUPERAÇÃO

COMECE AQUI

# COMO USAR SEU PLANO



## ANTES

Veja a demonstração de cada exercício no app. Use um apoio firme e um movimento confortável.

## DURANTE

Os intervalos incluem descanso. Alterne os lados em movimentos unilaterais; faça pausa se precisar.

## NO SEU RITMO

Não some outra rotina intensa. Pare em caso de dor ou tontura; peça adaptação se tiver alguma condição médica.

# CONECTE-SE COM SEUS GLÚTEOS



## SUA SEQUÊNCIA · FORÇA

- 01 Marcha suave · 50 s + 10 s pausa
- 02 Ponte de bumbum · 30 s + 30 s pausa
- 03 Elevação lateral em pé · 30 s + 30 s pausa
- 04 Sentar e levantar · 30 s + 30 s pausa
- 05 Extensão de quadril em pé · 30 s + 30 s pausa
- 06 Ponte de glúteos · 30 s + 30 s pausa
- 07 Elevação lateral em pé · 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma · 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# RECUPERE E RESPIRA



## SUA SEQUÊNCIA • MOVIMENTO SUAVE

- 01 Marcha suave • 50 s + 10 s pausa
- 02 Marcha suave • 30 s + 30 s pausa
- 03 Respiração e retorno à calma • 30 s + 30 s pausa
- 04 Marcha suave • 30 s + 30 s pausa
- 05 Elevação de calcanhares • 30 s + 30 s pausa
- 06 Respiração e retorno à calma • 30 s + 30 s pausa
- 07 Marcha suave • 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma • 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# CONTROLE E EQUILÍBRIO



## SUA SEQUÊNCIA · FORÇA

- 01 Marcha suave · 50 s + 10 s pausa
- 02 Abertura lateral deitada · 30 s + 30 s pausa
- 03 Extensão de quadril em pé · 30 s + 30 s pausa
- 04 Sentar e levantar · 30 s + 30 s pausa
- 05 Empurrão na parede · 30 s + 30 s pausa
- 06 Abertura lateral deitada · 30 s + 30 s pausa
- 07 Elevação de calcanhares · 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma · 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# MOVA-SE COM CALMA



## SUA SEQUÊNCIA · MOVIMENTO SUAVE

- 01 Marcha suave · 50 s + 10 s pausa
- 02 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 03 Respiração e retorno à calma · 30 s + 30 s pausa
- 04 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 05 Elevação de calcanhares · 30 s + 30 s pausa
- 06 Respiração e retorno à calma · 30 s + 30 s pausa
- 07 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma · 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# FORÇA COM INTENÇÃO



## SUA SEQUÊNCIA · FORÇA

- 01 Marcha suave · 50 s + 10 s pausa
- 02 Ponte de bumbum · 30 s + 30 s pausa
- 03 Extensão alternada em quatro apoios · 30 s + 30 s pausa
- 04 Elevação lateral em pé · 30 s + 30 s pausa
- 05 Sentar e levantar · 30 s + 30 s pausa
- 06 Deslizamento do calcanhar · 30 s + 30 s pausa
- 07 Ponte de glúteos · 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma · 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# RECUPERAÇÃO ATIVA



## SUA SEQUÊNCIA · MOVIMENTO SUAVE

- 01 Marcha suave · 50 s + 10 s pausa
- 02 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 03 Respiração e retorno à calma · 30 s + 30 s pausa
- 04 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 05 Elevação de calcanhares · 30 s + 30 s pausa
- 06 Respiração e retorno à calma · 30 s + 30 s pausa
- 07 Marcha suave · 30 s + 30 s pausa
- 08 Respiração e retorno à calma · 60 s + 0 s pausa

Pausa ou reduza o movimento se perder o controle. Alterne os lados quando for o caso.

# SEU PRÓXIMO PASSO

Você conheceu uma prévia do material.

No aplicativo, continue com seu plano de 28 dias, exercícios e guias completos.

Volte à conversa no WhatsApp para conhecer as opções de acesso.

Coach Baptista · Desafio Bumbum Africano