

DESAFIO DO BUMBUM DURINHO EM 4 SEMANAS

SEMANA 1

50 Squats
100 Bridges



01

50 Hip Thrusts
20 Single Leg Deadlifts



02

30 Backward Lunges
50 Frog Pumps

03

25 Single Leg Hip Thrusts
30 Fire Hydrants

04

30 Bulgarian Split Squats
20 Donkey Kicks

05

20 Side Lunges
15 Marching Bridges (alternando pernas)



06

Descanso

07

SEMANA 2

100 Squats
20 Single Leg Bridges



08

100 Hip Thrusts
30 Single Leg Deadlifts



09

50 Backward Lunges
70 Frog Pumps

10

40 Single Leg Hip Thrusts
40 Fire Hydrants

11

40 Bulgarian Split Squats
30 Donkey Kicks

12

30 Side Lunges
25 Marching Bridges (alternando pernas)



13

Descanso

14

SEMANA 3

150 Squats
30 Single Leg Bridges



15

150 Hip Thrusts
40 Single Leg Deadlifts



16

70 Backward Lunges
90 Frog Pumps

17

60 Single Leg Hip Thrusts
50 Fire Hydrants

18

50 Bulgarian Split Squats
40 Donkey Kicks

19

40 Side Lunges
35 Marching Bridges (alternando pernas)



20

Descanso

21

SEMANA 4

200 Squats
40 Single Leg Bridges



22

150 Hip Thrusts
50 Single Leg Deadlifts



23

90 Backward Lunges
110 Frog Pumps

24

80 Single Leg Hip Thrusts
60 Fire Hydrants

25

60 Bulgarian Split Squats
50 Donkey Kicks

26

50 Side Lunges
40 Marching Bridges (alternando pernas)



27

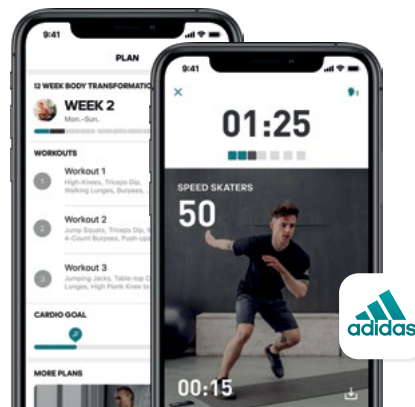
Descanso

28

*Você pode dividir as repetições diárias em quantas séries quiser e descansar sempre que precisar.

*Para exercícios feitos com uma perna de cada vez (como Lunges, ou Donkey Kicks): se a tabela indica 30 repetições, faça 30 com a perna esquerda e 30 com a perna direita.

*Os treinos marcados com são excelentes para complementar rotinas de corrida.



PARABÉNS!

Você completou o desafio. Quer continuar treinando? Baixe o app adidas Training para iOS ou Android. Bom treino!