BUMBUMFLIX

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

MATERIAL 6.4 · PLANILHA DE TREINO

GLÚTEO 3X/SEMANA · ACADEMIA

A frequência mais popular e mais equilibrada do programa. Cada treino trabalha o bumbum de um jeito diferente, para um resultado completo e harmonioso.

- 3x/semana
- Academia
- 8 semanas
- 25-40 min/treino

> **NÃO CONTE OS DIAS. FAÇA OS DIAS CONTAREM.**
>
> — MUHAMMAD ALI

COMO USAR ESTA PLANILHA

Faça os treinos na ordem (A, B, C...), **3 vezes por semana**, com pelo menos um dia de descanso entre eles. Cada exercício mostra quantas séries e repetições fazer e quanto descansar. Anote a carga que você usou e marque cada série concluída. Siga assim por 8 semanas — e, sempre que um exercício ficar fácil, aumente um pouco a carga ou as repetições. Antes de treinar, leia o Guia de Uso.

SEUS TREINOS

Cada treino começa com a Pré-Ativação e segue para o Treino Principal. Tempo total: 25 a 40 minutos.

A — TREINO A — EMPINAMENTO

BUMBUM PARA CIMA

PRÉ-ATIVAÇÃO · 5 MIN

Acorda o bumbum antes do treino pesado. Faça um exercício após o outro, 2 voltas, descansando só ao final de cada volta.

AQUECE 1

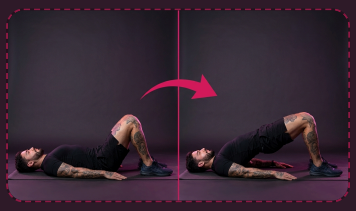
CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- Banda acima dos joelhos, joelhos semiflexionados
- Passos largos para o lado, tronco firme
- Mantenha a banda esticada o tempo todo

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐



AQUECE 2

PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO

- Pés na largura do quadril, calcanhares firmes
- Suba o quadril apertando o bumbum lá em cima
- O movimento vem do quadril, não das costas

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

AQUECE 3

FROG PUMP

GLÚTEO

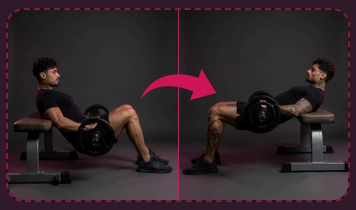
- Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- Suba o quadril apertando forte o bumbum
- Isola muito o glúteo — sinta ele trabalhar

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

TREINO PRINCIPAL

Faça os exercícios na ordem. Anote a carga usada — na próxima vez, tente fazer um pouco mais.



EXERCÍCIO 01

ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA

GLÚTEO

- Costas na parte alta do banco, barra na dobra do quadril
- Empurre o chão com os calcanhares
- Aperte o bumbum lá em cima por 1 segundo

4 séries de **10-12 reps** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 02

ELEVAÇÃO PÉLVICA NA MÁQUINA

GLÚTEO

- Encoste bem o quadril no apoio acolchoado
- Suba com força e segure 1 segundo no alto
- Desça devagar, sem relaxar o bumbum

4 séries de **10-12 reps** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 03

KICKBACK NO CABO

GLÚTEO

- Empurre a perna para trás, não chute para cima
- Tronco firme, sem curvar as costas
- Aperte o bumbum no fim do movimento

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 04

EXTENSÃO DE QUADRIL NA MÁQUINA

GLÚTEO

- Posicione o apoio na parte de trás da coxa
- Empurre com o calcanhar, perna quase reta
- Aperte bem o bumbum no final, volte devagar

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

B — TREINO B — LATERAIS

BUMBUM REDONDO

PRÉ-ATIVAÇÃO · 5 MIN

Acorda o bumbum antes do treino pesado. Faça um exercício após o outro, 2 voltas, descansando só ao final de cada volta.

AQUECE 1

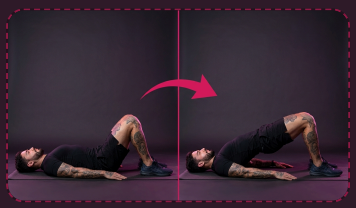
CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- Banda acima dos joelhos, joelhos semiflexionados
- Passos largos para o lado, tronco firme
- Mantenha a banda esticada o tempo todo

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐



AQUECE 2

PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO

- Pés na largura do quadril, calcanhares firmes
- Suba o quadril apertando o bumbum lá em cima
- O movimento vem do quadril, não das costas

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

AQUECE 3

FROG PUMP

GLÚTEO

- Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- Suba o quadril apertando forte o bumbum
- Isola muito o glúteo — sinta ele trabalhar

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

TREINO PRINCIPAL

Faça os exercícios na ordem. Anote a carga usada — na próxima vez, tente fazer um pouco mais.

EXERCÍCIO 01

CADEIRA ABDUTORA

GLÚTEO LATERAL

- Incline o tronco um pouco à frente
- Abra as pernas com força e segure 1 segundo
- Volte devagar, sem deixar o peso bater

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 02

ABDUÇÃO EM PÉ COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- Banda nos tornozelos, mantenha o tronco reto
- Abra a perna para o lado sem virar o pé
- Volte devagar, segurando a banda esticada

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 03

MONSTER WALK

GLÚTEO LATERAL

- Banda acima dos joelhos, fique meio agachada
- Caminhe em diagonal, para a frente e para trás
- Mantenha a banda sempre esticada

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 04

ABDUÇÃO DEITADA COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- Deite de lado com o corpo bem reto
- Levante a perna de cima sem virar o quadril
- Suba e desça devagar, controlando

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

C TREINO C — FORÇA

PERNAS E BUMBUM

PRÉ-ATIVAÇÃO · 5 MIN

Acorda o bumbum antes do treino pesado. Faça um exercício após o outro, 2 voltas, descansando só ao final de cada volta.

AQUECE 1

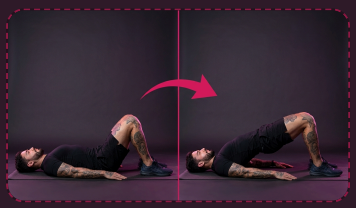
CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- Banda acima dos joelhos, joelhos semiflexionados
- Passos largos para o lado, tronco firme
- Mantenha a banda esticada o tempo todo

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐



AQUECE 2

PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO

- Pés na largura do quadril, calcanhares firmes
- Suba o quadril apertando o bumbum lá em cima
- O movimento vem do quadril, não das costas

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

AQUECE 3

FROG PUMP

GLÚTEO

- Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- Suba o quadril apertando forte o bumbum
- Isola muito o glúteo — sinta ele trabalhar

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES ☐ ☐

TREINO PRINCIPAL

Faça os exercícios na ordem. Anote a carga usada — na próxima vez, tente fazer um pouco mais.

EXERCÍCIO 01

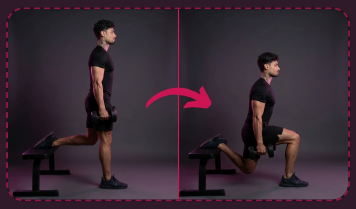
AGACHAMENTO SUMO

GLÚTEO + COXA

- Pés mais abertos, pontas viradas para fora
- Empurre o chão para os lados com os pés
- Desça com o peito aberto e as costas retas

4 séries de **10-12 reps** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐



EXERCÍCIO 02

BULGARIAN SPLIT SQUAT

GLÚTEO

- Pé de trás apoiado no banco
- Desça reto, joelho da frente alinhado com o pé
- Desça bem fundo para sentir mais o bumbum

3-4 séries de **10-12 reps por perna** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 03

STIFF

POSTERIOR + GLÚTEO

- Costas sempre retas — se curvar, desça menos
- Empurre o bumbum para trás, não abaixe o tronco
- Joelhos só um pouco dobrados e firmes

4 séries de **10-12 reps** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCÍCIO 04

AFUNDO REVERSO

GLÚTEO

- Passo para trás, tronco um pouco inclinado à frente
- Desça o joelho de trás em direção ao chão
- Suba empurrando com o calcanhar da frente

3-4 séries de **10-12 reps por perna** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES ☐ ☐ ☐ ☐