

BUMBUMFLIX

• NÍVEL AVANÇADO

MATERIAL 6.6 · PLANILHA DE TREINO

GLÚTEO 5X/SEMANA · ACADEMIA

O programa completo, para quem já pegou o jeito e quer o máximo de resultado. Cinco treinos, cada um com a sua função – do mais pesado ao mais puxado.

📅 5x/semana

📍 Academia

📅 8 semanas

🕒 25-40 min/treino

“

A FORÇA NÃO VEM DA CAPACIDADE FÍSICA. VEM DE UMA VONTADE INDOMÁVEL.

– MAHATMA GANDHI



COMO USAR ESTA PLANILHA

Faça os treinos na ordem (A, B, C...), **5 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.

 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.



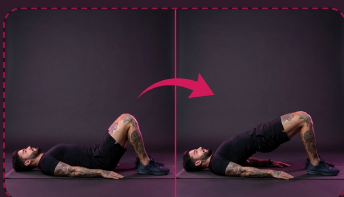
AQUECE 1

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

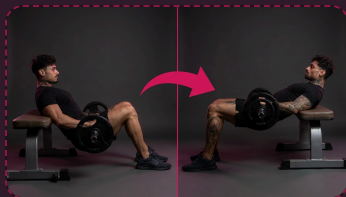
GLÚTEO

- ◆ 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

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



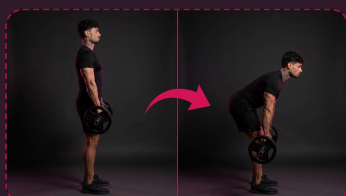
EXERCÍCIO 02
AGACHAMENTO LIVRE COM BARRA

GLÚTEO + COXA

- ◆ Pés na largura dos ombros, barra apoiada nas costas
- ◆ Empurre o quadril para trás ao descer
- ◆ Desça até a coxa ficar na horizontal

4 séries de 10-12 reps 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

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

🔥 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.



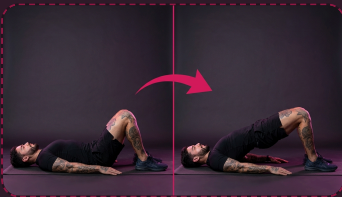
AQUECE 1

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

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



EXERCÍCIO 01
LEVANTAMENTO TERRA ROMENO

POSTERIOR + GLÚTEO

- ◆ Barra rente às pernas durante todo o movimento
- ◆ Empurre o quadril para trás e sinta a coxa atrás
- ◆ Suba apertando o bumbum no final

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

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
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



EXERCÍCIO 03
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 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

 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.



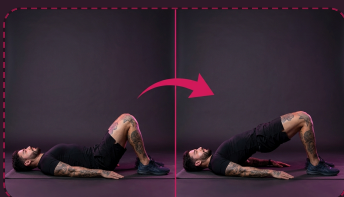
AQUECE 1

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 

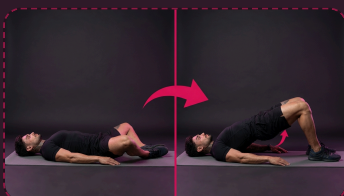
AQUECE 2

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

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



EXERCÍCIO 01
ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL

GLÚTEO

- ◆ Comece sempre pela perna mais fraca
- ◆ Mantenha o quadril reto, sem cair para o lado
- ◆ Foco total em apertar o bumbum de uma perna só

3-4 séries de **10-12 reps por perna** 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



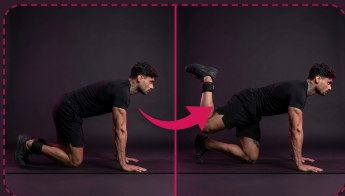
EXERCÍCIO 03
RDL UNILATERAL

POSTERIOR + GLÚTEO

- ◆ Apoie em uma perna, a outra estende para trás
- ◆ Tronco e perna descem juntos, como uma gangorra
- ◆ Movimento devagar, controlando o equilíbrio

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

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 04

COICE NO SOLO

GLÚTEO

- ◆ Em 4 apoios, costas retas e barriga firme
- ◆ Empurre o calcanhar para o teto, joelho dobrado
- ◆ Não curve as costas – só a perna sobe

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

CARGA _____

SÉRIES

 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.



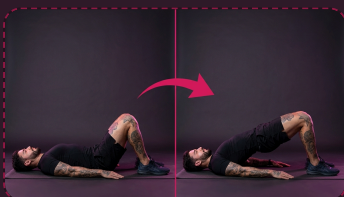
AQUECE 1

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

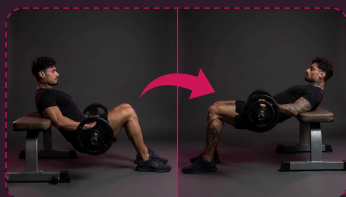
- ◆ Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Isola muito o glúteo – sinta ele trabalhar

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

SÉRIES

3 duplas de exercícios · 3 voltas em cada · 30 segundos de descanso só entre as duplas. A dupla é feita sem parar: um exercício emenda no outro.

DUPLA 1 · 3 VOLTAS



Dupla 1
ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA

GLÚTEO · 12 REPS

- ◆ 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



Dupla 1
CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL · 15 PASSOS PARA CADA LADO

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

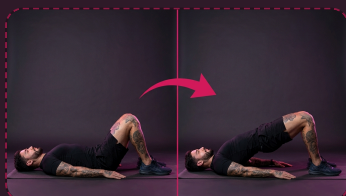
DUPLA 2 · 3 VOLTAS



Dupla 2
BULGARIAN SPLIT SQUAT

GLÚTEO · 10 REPS EM CADA PERNA

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



Dupla 2
PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO · 15 REPS SEGURANDO 1S NO ALTO

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



DUPLA 3 · 3 VOLTAS

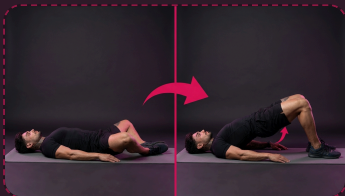


Dupla 3

KICKBACK NO CABO

GLÚTEO · 12 REPS EM CADA PERNA

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




Dupla 3

FROG PUMP

GLÚTEO · 20 REPS

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

 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.



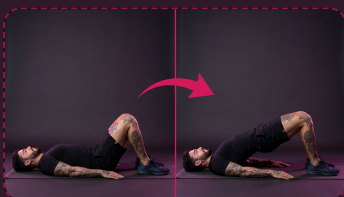
AQUECE 1

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

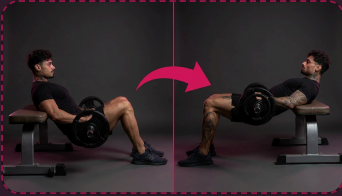
GLÚTEO

- ◆ 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 curto e puxado. Em cada exercício, dê tudo de si na última série, seguindo a dica indicada.



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 8-10 reps

Na última série, vá até não conseguir mais. Aí tire um pouco de peso e continue até não conseguir de novo.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
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 8-10 reps

Na última série, vá até a falha, descanse 15 segundos e ainda faça mais algumas repetições.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 03
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

Na última série, vá até a falha, reduza o peso e continue sem descansar.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 04

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

Em toda repetição, segure 3 segundos no ponto mais alto, apertando o bumbum.

CARGA _____

SÉRIES

BUMBUMFLIX

BumbumFlix · Método Sequência Ativadora · Murilo Herbst — Personal Trainer (CREF)

Módulo 6 — Planilhas de Treino · Programa de 8 Semanas