

BUMBUMFLIX

• NÍVEL AVANÇADO

MATERIAL 6.7 · PLANILHA DE TREINO

GLÚTEO 5X/SEMANA · CASA

O programa completo em casa, para quem leva a sério. Equipamentos: banda, galão, mochila, sofá e degrau. Intensidade de academia, sem sair de casa.

📅 5x/semana

🏠 Casa

📅 8 semanas

🕒 25-40 min/treino

“

**SOMOS AQUILO QUE FAZEMOS
REPETIDAMENTE. A EXCELÊNCIA
NÃO É UM ATO, É UM HÁBITO.**

— ARISTÓTELES




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.



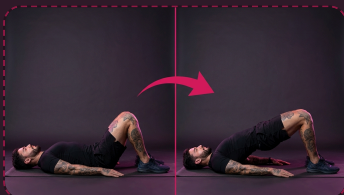
AQUECE 1

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 EM CASA

GLÚTEO

- ◆ Costas apoiadas no sofá, mochila com peso sobre o quadril
- ◆ Empurre com os calcanhares e aperte o bumbum no alto
- ◆ Mais repetições, menos peso: foco em apertar

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
AGACHAMENTO SUMO COM GALÃO

GLÚTEO + COXA

- ◆ Segure o galão de água junto ao peito
- ◆ Pés abertos, pontas viradas para fora
- ◆ Desça com as costas retas e o peito aberto

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



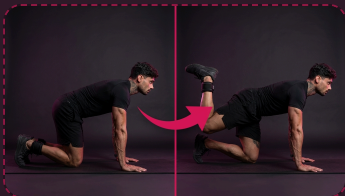
EXERCÍCIO 03
RDL COM GALÃO

POSTERIOR + GLÚTEO

- ◆ Segure o galão ou a mochila com as duas mãos
- ◆ Costas retas, empurre o quadril para trás
- ◆ Suba apertando o bumbum no final

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

CARGA / NÍVEL _____ 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 **20-25 reps por lado** Descanse 30 a 45 segundos entre as séries.

CARGA / NÍVEL _____

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.



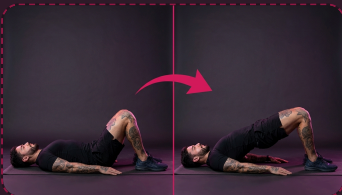
AQUECE 1

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 

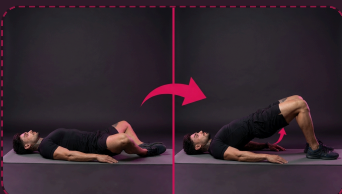
AQUECE 2

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
RDL COM GALÃO

POSTERIOR + GLÚTEO

- ◆ Segure o galão ou a mochila com as duas mãos
- ◆ Costas retas, empurre o quadril para trás
- ◆ Suba apertando o bumbum no final

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



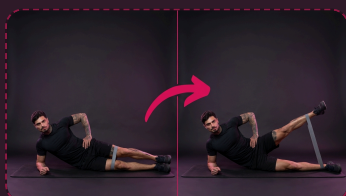
EXERCÍCIO 02
AFUNDO REVERSO COM MOCHILA

GLÚTEO

- ◆ Mochila nas costas com livros ou garrafas
- ◆ Passo para trás, desça o joelho devagar
- ◆ Suba empurrando com o calcanhar da frente

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



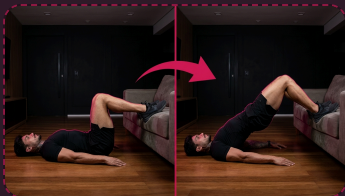
EXERCÍCIO 03
ABDUÇÃO DEITADA COM BANDA

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 **20-25 reps por lado** Descanse 30 a 45 segundos entre as séries.

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 04

PONTE COM PÉS ELEVADOS

GLÚTEO

- ◆ Pés no sofá ou cadeira, joelhos dobrados
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Pés elevados deixam o exercício mais difícil

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

CARGA / NÍVEL _____

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.



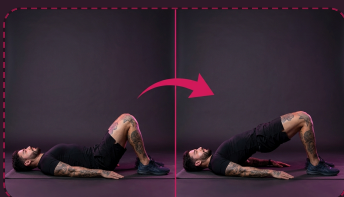
AQUECE 1

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 

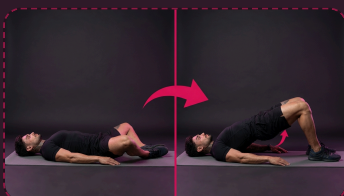
AQUECE 2

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
BULGARIAN COM PÉ NO SOFÁ

GLÚTEO

- ◆ Pé de trás apoiado no sofá ou na cama
- ◆ Desça reto, joelho alinhado com o pé da frente
- ◆ Use uma mochila para deixar mais pesado

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
STEP-UP NO DEGRAU

GLÚTEO

- ◆ Apoie o pé inteiro no degrau ou banco firme
- ◆ Suba empurrando pelo calcanhar, sem pulinho embaixo
- ◆ Desça devagar, sem deixar o corpo cair

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

CARGA / NÍVEL _____ SÉRIES



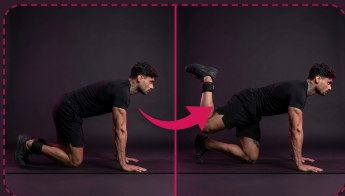
EXERCÍCIO 03
AFUNDO REVERSO COM MOCHILA

GLÚTEO

- ◆ Mochila nas costas com livros ou garrafas
- ◆ Passo para trás, desça o joelho devagar
- ◆ Suba empurrando com o calcanhar da frente

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

CARGA / NÍVEL _____ 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 **15-20 reps por perna** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA / NÍVEL _____

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.



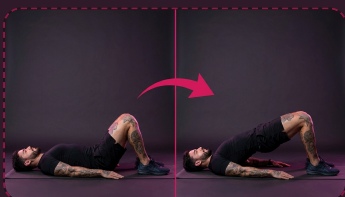
AQUECE 1

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 

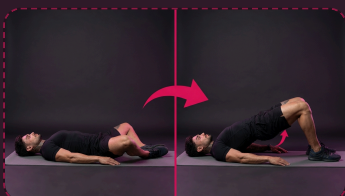
AQUECE 2

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 EM CASA

GLÚTEO · 15 REPS

- ◆ Costas apoiadas no sofá, mochila com peso sobre o quadril
- ◆ Empurre com os calcanhares e aperte o bumbum no alto
- ◆ Mais repetições, menos peso: foco em apertar



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 COM PÉ NO SOFÁ

GLÚTEO · 10 REPS EM CADA PERNA

- ◆ Pé de trás apoiado no sofá ou na cama
- ◆ Desça reto, joelho alinhado com o pé da frente
- ◆ Use uma mochila para deixar mais pesado



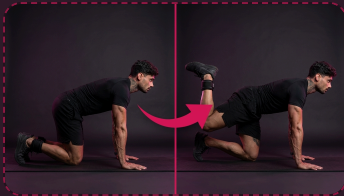
Dupla 2
PONTE COM PÉS ELEVADOS

GLÚTEO · 15 REPS SEGURANDO 1S NO ALTO

- ◆ Pés no sofá ou cadeira, joelhos dobrados
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Pés elevados deixam o exercício mais difícil



DUPLA 3 · 3 VOLTAS

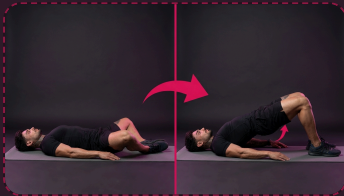


Dupla 3

COICE NO SOLO

GLÚTEO · 12 REPS EM CADA PERNA

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




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.



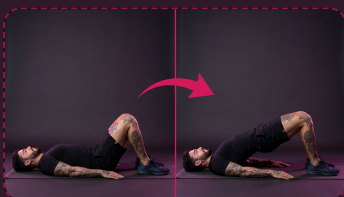
AQUECE 1

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 EM CASA

GLÚTEO

- ◆ Costas apoiadas no sofá, mochila com peso sobre o quadril
- ◆ Empurre com os calcanhares e aperte o bumbum no alto
- ◆ Mais repetições, menos peso: foco em apertar

3-4 séries até a falha

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

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
AGACHAMENTO SUMO COM GALÃO

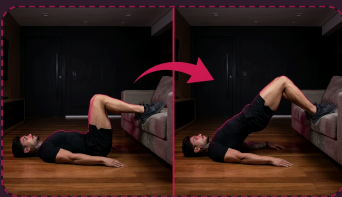
GLÚTEO + COXA

- ◆ Segure o galão de água junto ao peito
- ◆ Pés abertos, pontas viradas para fora
- ◆ Desça com as costas retas e o peito aberto

3-4 séries de 15-20 reps

Faça cada repetição bem devagar: desça contando 4 segundos e suba em 1.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 03
PONTE COM PÉS ELEVADOS

GLÚTEO

- ◆ Pés no sofá ou cadeira, joelhos dobrados
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Pés elevados deixam o exercício mais difícil

3-4 séries até a falha

Na última série, vá até a falha; alivie a carga e continue até não conseguir de novo.

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