

Leg Workout (avanzada)

Notas del Entrenador

- Calienta con extensiones de pierna y curls de femoral con poco peso para activar la circulación. Las extensiones de pierna están destinadas a pre-agotar el cuádriceps antes de la sentadilla. Concéntrate en una contracción fuerte y apretada en la parte superior de cada repetición, sin levantar las caderas o la parte baja de la espalda del asiento.
- En las zancadas, da un paso largo hacia adelante, asegurándote de que tu rodilla no pase por encima de los dedos de los pies.

Ejercicios

Leg Extension (warm up)	Series: 2 Repeticiones: 15
Hamstring Curl (warm up)	Series: 2 Repeticiones: 15
Barbell Squats or Hack Squat	Series: 4 Repeticiones: 20-15-12-10 Nota: realizar 2 series de aproximación
Barbell Straight-Leg Deadlift	Series: 2 Repeticiones: 12 Nota: realizar 2 series de aproximación

Seated Hamstring Curl	Series: 3 Repeticiones: 15 Nota: superserie con Seated Calf Raise en la prensa al fallo
Leg Extension	Series: 3 Repeticiones: 15
Walking Lunges	Series: 2 Repeticiones: al fallo + drop de barra (discos de halterofilia)

¿Hiciste la rutina? Deja un comentario

	
	
	