

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

| | |
|---|--|
|  | |
|  | |
|  | |