

# Rutina para fortalecimiento de pierna.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #32. Pág. 8.

En la parte inferior de nuestro cuerpo encontramos dos zonas principales: la parte anterior y la parte posterior.

En la parte anterior de la pierna encontramos un grupo de cuatro músculos conocidos como cuádriceps. Los músculos que lo conforman son: recto anterior, vasto interno, vasto intermedio y vasto externo. También en esta zona se encuentra el sartorio. Estos grupos musculares participan tanto en la flexión de cadera como en la extensión de rodilla.

En la parte posterior de la pierna encontramos un grupo de músculos conocidos como femorales. Estos incluyen el bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso.

Adicional a estos en la parte posterior de la pierna también se encuentra el recto interno y el glúteo mayor, medio y menor. De manera general podemos decir que estos músculos participan en la extensión de cadera y flexión de rodilla.

También en la parte posterior de la pierna tenemos los gastrocnemios (gemelos) y el soleo, que en conjunto forman la pantorrilla. Sus principales acciones musculares son la flexión plantar (pararse de puntas). Así pues, al diseñar una rutina para el entrenamiento integral de la pierna debemos incluir ejercicios que involucre los movimientos articulares mencionados anteriormente.

Con la rutina que aquí te presentamos te hará trabajar y fortalecerá todos los grupos musculares de la pierna.

## Ejercicios:

- Sentadilla
- Leg Press
- Leg Extension
- Desplantes
- Peso muerto
- Leg Curl
- Pantorrilla sentado

Recuerda realizar todos los ejercicios con la técnica adecuada y con movimientos lentos y controlados.

## PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	2	3	3	4	3	3	4	4
SERIES	15	12	10	10	10	8	8	8
DESCANSO	60 seg	45 seg	60 seg	45 seg	60 seg	45 seg	60 seg	60 seg