

RUTINA PARA PIERNAS DE ROBLE.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 8. #44. Pág. 8.

La parte inferior de nuestro cuerpo es una zona que debemos trabajar intensamente para poder lograr unas piernas grandes y musculosas. Muchos hombres descuidan el trabajo de esta parte del cuerpo concentrándose solamente en la parte superior, lo que da como resultado un cuerpo sin proporción.

Con la rutina que he preparado para ti lograras aumentar el volumen y la densidad muscular de tus piernas. Como siempre, es muy importante realizar los ejercicios con la técnica correcta y de manera lenta y controlada, respetando las repeticiones, series y tiempos de descanso marcado.

El trabajo en esta rutina esta enfocado a la hipertrofia, es decir el aumento del tamaño de tus fibras musculares. Te recomiendo trabajar esta rutina de 2 a 3 veces por semana, alternándola con el trabajo de la parte superior del cuerpo. Es importante que intercales por lo menos un día de descanso antes de volver a entrenarla.

Hay algunos ejercicios marcados en biserie (están indicados por el signo de +) lo que quieren decir que debes hacer los dos juntos sin descanso y eso constituye 1 serie.

Recuerda también que para lograr el crecimiento muscular es importante tener un adecuado consumo de proteína. Los licuados de proteína son excelentes para ayudarte a satisfacer tus necesidades. Te recomiendo tomar un licuado antes de tu entrenamiento y uno más en la noche para así favorecer la reparación y el crecimiento muscular.

Además te recomiendo lo siguiente para trabajo del abdomen (lo debes de hacer al final de tu rutina de pesas)

- Crouches horizontales
- Crouches con giro
- Elevaciones de pierna

Haz de 3 a 5 series de 20 repeticiones con 30 segundos de descanso

EJERCICIOS:

- Sentadilla +
- Leg press +
- Leg Curl acostado +
- Peso muerto
- Leg extension +
- Abductores
- Aductores
- Pantorrilla sentado

PLAN GENERAL POR SEMANA

| SEMANA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| REPETICIONES | 10 | 8 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 8 |
| SERIES | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| DESCANSO | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg |