



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para fortalecer y tonificar tus piernas, ¡has llegado al lugar correcto! Daisy Keech, reconocida influencer de fitness y modelo de Instagram, ha desarrollado una rutina de piernas que te ayudará a alcanzar tus objetivos. En este artículo, te presentaremos algunos ejemplos de rutinas detallados para que puedas comenzar a transformar tus piernas hoy mismo.

Índice  ▼

1. [Rutina de piernas de Daisy Keech: Ejemplo 1](#)
2. [Rutina de piernas de Daisy Keech: Ejemplo 2](#)

## Rutina de piernas de Daisy Keech: Ejemplo 1

1. **Sentadillas con barra:** 4 series de 12 repeticiones
2. **Peso muerto:** 3 series de 10 repeticiones
3. **Zancadas:** 3 series de 12 repeticiones por pierna
4. **Extensiones de piernas:** 3 series de 15 repeticiones
5. **Elevación de talones:** 3 series de 20 repeticiones

## Rutina de piernas de Daisy Keech: Ejemplo 2

1. **Sentadillas sumo:** 4 series de 12 repeticiones
2. **Prensa de piernas:** 3 series de 10 repeticiones
3. **Peso muerto rumano:** 3 series de 12 repeticiones
4. **Curl de piernas acostado:** 3 series de 15 repeticiones
5. **Elevación de talones en máquina:** 3 series de 20 repeticiones

**¡Descarga la rutina de Daisy Keech en PDF y comienza a transformar**



Daisy Keech Rutina Piernas: ¡Construye unas piernas fuertes y tonificadas!

**tus piernas ahora mismo!**