



Rutina de pierna para volumen: ¡Aumenta tu masa muscular en las piernas!

Si deseas desarrollar piernas fuertes y tonificadas, es fundamental incluir una rutina de entrenamiento específica que se enfoque en aumentar el volumen muscular. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada de pierna para volumen que te ayudará a lograr tus objetivos.

Índice ▼

1. [Día 1: Sentadillas pesadas](#)
2. [Día 2: Prensa de piernas y lunges](#)
3. [Día 3: Descanso activo y estiramientos](#)

Día 1: Sentadillas pesadas

Las sentadillas son uno de los ejercicios más efectivos para trabajar los músculos de las piernas en su totalidad. Realiza 4 series de 8 repeticiones con un peso que te resulte desafiante. Descansa entre cada serie durante 1-2 minutos.

Ejemplo de rutina:

- Sentadillas: 4 series x 8 repeticiones
- Peso muerto rumano: 3 series x 10 repeticiones
- Extensiones de piernas: 3 series x 12 repeticiones
- Zancadas con mancuernas: 3 series x 10 repeticiones (cada pierna)
- Flexiones de piernas en máquina: 3 series x 12 repeticiones

Día 2: Prensa de piernas y lunges

Este día, nos centraremos en ejercicios de presión y lunges para trabajar diferentes músculos de las piernas. Realiza 5 series de 10 repeticiones en cada ejercicio. Descansa durante 1-2 minutos entre cada serie.

Ejemplo de rutina:

- Prensa de piernas: 5 series x 10 repeticiones
- Lunges con mancuernas: 4 series x 12 repeticiones (cada pierna)
- Extensión de cadera en máquina: 3 series x 12 repeticiones
- Peso muerto con barra: 4 series x 10 repeticiones



Rutina de pierna para volumen: ¡Aumenta tu masa muscular en las piernas!

- Elevación de talones de pie: 3 series x 15 repeticiones

Día 3: Descanso activo y estiramientos

Es importante permitir que tus músculos se recuperen adecuadamente. Realiza una sesión de descanso activo que incluya caminatas, estiramientos y ejercicios de movilidad para mantener tus piernas activas y prevenir lesiones.

Recuerda que no existen rutinas universales y lo ideal es adaptarlos según tus necesidades y nivel de condición física. Si deseas obtener una rutina de pierna para volumen más detallada y personalizada, descarga nuestro PDF gratuito que incluye ejercicios, series y repeticiones recomendadas. ¡Empieza a construir unas piernas fuertes y definidas hoy mismo!