



Si estás buscando una rutina de entrenamiento de piernas que te desafíe al máximo y te ayude a obtener resultados increíbles, no puedes dejar de probar la rutina de piernas de Ronnie Coleman. Como ocho veces Mr. Olympia, Coleman es conocido por su increíble físico y su fortaleza legendaria. En este artículo, te mostraremos una rutina de piernas detallada inspirada en los entrenamientos del propio Ronnie Coleman. ¡Prepárate para desatar tu potencial y fortalecer tus piernas como nunca antes!

Índice ▼

1. [1. Sentadillas](#)
2. [2. Prensa de piernas](#)
3. [3. Extensiones de piernas](#)
4. [4. Curl de piernas](#)

1. Sentadillas

Las sentadillas son el ejercicio fundamental para desarrollar fuerza y masa muscular en las piernas. Ronnie Coleman se caracteriza por su impresionante habilidad para levantar grandes pesos en este ejercicio. A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina:

- 4 series de calentamiento con un peso ligero para preparar tus músculos.
- 4 series de 8 repeticiones con el 70% de tu máximo peso levantado. Descansa entre series durante 1 minuto.
- 2 series de 10 repeticiones con el 60% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.
- 2 series de 12 repeticiones con el 50% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.

2. Prensa de piernas

La prensa de piernas es otro ejercicio esencial en la rutina de piernas de Ronnie Coleman. Te ayudará a trabajar diferentes músculos de las piernas y a desarrollar fuerza. Sigue este ejemplo de rutina:

- 4 series de calentamiento con un peso ligero para preparar tus músculos.
- 4 series de 8 repeticiones con el 70% de tu máximo peso levantado. Descansa entre series durante 1 minuto.



- 2 series de 10 repeticiones con el 60% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.
- 2 series de 12 repeticiones con el 50% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.

3. Extensiones de piernas

Las extensiones de piernas son un ejercicio fantástico para aislar y fortalecer los cuádriceps. A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina:

- 4 series de 12 repeticiones con el 60% de tu máximo peso levantado. Descansa entre series durante 1 minuto.
- 2 series de 15 repeticiones con el 50% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.

4. Curl de piernas

El curl de piernas es un ejercicio clave para trabajar los músculos isquiotibiales. Sigue este ejemplo de rutina:

- 4 series de 12 repeticiones con el 60% de tu máximo peso levantado. Descansa entre series durante 1 minuto.
- 2 series de 15 repeticiones con el 50% de tu máximo peso levantado. Descansa durante 1 minuto entre series.

Recuerda que esta rutina de piernas de Ronnie Coleman es solo un ejemplo y podrías ajustarla a tus necesidades y capacidad física. Sin embargo, te aseguramos que este entrenamiento te desafiará y te ayudará a alcanzar nuevos niveles de fuerza y tamaño en tus piernas.

Si quieres obtener la rutina de piernas de Ronnie Coleman completa y detallada en un práctico formato PDF, ¡descárgala gratis ahora mismo! Desafía tus límites y alcanza un nuevo nivel de fortaleza en tus piernas.