



Hoy te traemos una rutina de piernas intensa que podrás realizar cómodamente desde tu hogar. No necesitarás pesas ni aparatos sofisticados, tan solo tu propio cuerpo y una gran dosis de motivación. ¡Prepárate para desafiar tus límites y fortalecer tus piernas de manera efectiva!

Índice ▼

1. [1. Sentadillas](#)
2. [2. Zancadas](#)
3. [3. Elevaciones de talones](#)
4. [4. Puentes de glúteos](#)
5. [5. Burpees](#)

1. Sentadillas

Las sentadillas son uno de los ejercicios más completos para trabajar los músculos de las piernas. Comienza de pie, con los pies separados al ancho de tus hombros. Flexiona las rodillas y baja lentamente, manteniendo la espalda recta. Luego, vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

2. Zancadas

Para trabajar los cuádriceps y los glúteos, las zancadas son ideales. Da un paso hacia adelante con el pie derecho, flexionando ambas rodillas hasta formar un ángulo de 90 grados. Asegúrate de mantener la espalda recta y la rodilla derecha alineada con el tobillo. Regresa a la posición inicial y repite con el pie izquierdo. Realiza 3 series de 12 repeticiones por cada pierna.

3. Elevaciones de talones

Las elevaciones de talones son perfectas para trabajar los músculos de la pantorrilla. Colócate de pie, con los pies paralelos y separados al ancho de tus hombros. Eleva tus talones lo más alto posible, sosteniendo la posición durante unos segundos, y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 20 repeticiones.



4. Puentes de glúteos

Los puentes de glúteos son excelentes para fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas. Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Levanta la pelvis, contrayendo los glúteos, hasta formar una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

5. Burpees

Los burpees son un ejercicio completo que involucra todo el cuerpo, incluyendo las piernas. Comienza de pie, luego agáchate y coloca las manos en el suelo. Lleva tus pies hacia atrás, quedando en posición de plancha. Luego, lleva tus pies hacia adelante y salta explosivamente, extendiendo los brazos por encima de tu cabeza. Realiza 3 series de 10 repeticiones.

Recuerda que la constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son clave para obtener resultados. Descarga nuestra rutina de piernas intensa en formato PDF y desafía tus límites desde la comodidad de tu hogar. ¡No esperes más y comienza a transformar tus piernas hoy mismo!

Descarga aquí la rutina de piernas intensa en casa de manera gratuita: [Descargar PDF]