



Si estás buscando aumentar el volumen de tus piernas y glúteos, has llegado al lugar indicado. En este artículo te presentaremos una rutina de entrenamiento específica para hombres que te ayudará a lograr tus objetivos. ¡No esperes más y descarga la rutina gratis en PDF al final del artículo!

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento](#)
3. [Descarga la rutina completa de piernas y glúteos en PDF](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es fundamental realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y evitar lesiones. Aquí te dejamos un ejemplo de calentamiento:

- 5 minutos de cardio ligero, como correr en el lugar o saltar la cuerda.
- Estiramientos dinámicos: realiza movimientos como sentadillas con salto, zancadas alternas, giros de cadera y movimientos de tobillos.
- Realiza algunas repeticiones con poco peso en los ejercicios principales que incluirás en tu rutina.

Rutina de entrenamiento

Día 1: Piernas

Realiza los siguientes ejercicios en el orden indicado:

1. Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Peso muerto: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Extensiones de piernas: 3 series de 12-15 repeticiones.
4. Flexiones de piernas en máquina: 3 series de 12-15 repeticiones.
5. Zancadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna.



Día 2: Glúteos

Realiza los siguientes ejercicios en el orden indicado:

1. Hip thrust o elevaciones de cadera: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Peso muerto rumano: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Patada de glúteo con cable: 3 series de 12-15 repeticiones por pierna.
4. Puente de glúteos: 3 series de 12-15 repeticiones.
5. Abducciones de cadera en máquina: 3 series de 10-12 repeticiones.

Descarga la rutina completa de piernas y glúteos en PDF

Si quieres seguir esta rutina de entrenamiento detallada para aumentar el volumen de tus piernas y glúteos, te invitamos a descargar la rutina completa en PDF. ¡Solo tienes que hacer clic en el siguiente enlace y comenzar tu transformación hoy mismo!

¡Descarga la rutina gratis en PDF y comienza a entrenar!