



Si quieres fortalecer tus piernas y abdomen sin salir de casa, estás en el lugar correcto. En este artículo te presentaremos una rutina de entrenamiento que podrás realizar cómodamente en tu hogar, sin necesidad de equipos costosos o un gimnasio.

Índice  ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios para piernas](#)
3. [Ejercicios para abdomen](#)
4. [Descarga tu rutina completa en PDF](#)

## Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial calentar adecuadamente para evitar lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a estirar y activar tus músculos. Puedes realizar movimientos de cadera, rodillas y tobillos, así como estiramientos de piernas y abdominales.

## Ejercicios para piernas

Realiza cada uno de los siguientes ejercicios en series de 3, descansando 30 segundos entre cada serie. Completa el número de repeticiones que te sea cómodo, incrementando gradualmente a medida que vayas ganando fuerza.

### 1. Sentadillas

De pie, separa los pies al ancho de tus hombros. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo, manteniendo la espalda recta. Vuelve a la posición inicial. Realiza 15 repeticiones.

### 2. Zancadas

Da un paso hacia adelante con tu pierna derecha, flexionando ambas rodillas hasta que la rodilla de la pierna trasera casi toque el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento con la pierna izquierda. Realiza 12 repeticiones por cada pierna.



### **3. Elevaciones de talones**

De pie, coloca los pies juntos y eleva los talones, manteniendo el equilibrio. Vuelve a bajar los talones. Realiza 20 repeticiones.

## **Ejercicios para abdomen**

Estos ejercicios te ayudarán a fortalecer los músculos abdominales y conseguir un abdomen tonificado. Haz cada ejercicio en series de 3, descansando 30 segundos entre cada serie. Comienza con un número de repeticiones que te sea cómodo y ve aumentando gradualmente.

### **1. Plancha**

Apoya los antebrazos en el suelo, mantén el cuerpo recto y las piernas estiradas. Mantén la posición durante 30 segundos. Descansa y repite 3 veces.

### **2. Crunches**

Tumbate boca arriba, flexiona las rodillas y coloca las manos detrás de la cabeza. Levanta el torso, contrayendo los abdominales, y vuelve a la posición inicial. Realiza 20 repeticiones.

### **3. Mountain climbers**

Colócate en posición de plancha, con las manos y los pies apoyados en el suelo. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego cambia rápidamente de pierna. Alterna las piernas como si estuvieras corriendo en el lugar. Hazlo durante 30 segundos.

Recuerda que la constancia y el compromiso son clave para obtener resultados. Comienza con un nivel de intensidad que te sea cómodo y ve desafiándote cada vez más. Descansa al menos un día entre cada sesión para permitir la recuperación de los músculos. ¡No te rindas y mantén tu motivación al máximo!

## **Descarga tu rutina completa en PDF**

Si deseas tener todos los ejercicios y detalles de esta rutina en un formato práctico, te invitamos a descargar la rutina completa en formato PDF de forma gratuita. Solo ingresa tu correo electrónico y recibirás el enlace de descarga directamente en tu bandeja de entrada.



## Rutina de piernas y abdomen en casa

¡No pierdas esta oportunidad de ponerte en forma desde casa!