



# Rutina de piernas

Versión casa y/o gym

## Calentamiento

Desplante 8 por lado

Sent. sumo (8)

Hacer de 2 a 3 vueltas

## BLOQUE 1

1. Zancada rev.
  2. Zancada rev. isom.
  3. Zancada pulsac.
- Pierna 1 luego P2  
3 vueltas

## BLOQUE 2

Entrepierna con liga  
o con tobilleras 4min

## FINISHER

Sentadilla isométrica  
a la pared

1 minuto

## BLOQUE 3

1. Sentadilla Lat P1
2. Sentadilla Lat P2
3. Sent. sumo
4. Sumo pulsaciones
5. Pant. Lado 1
6. Pantorrilla Lado 2  
30" on 10" off (3V)

TRACKER

