

Tonificación muscular Glúteos y Piernas

50 min

Este entrenamiento está orientado hacia la tonificación muscular y la pérdida de grasa corporal. Trabajo intenso para glúteos y piernas. Puedes jugar con el aumento de pesos y así intensificar los ejercicios y resultados. Es conveniente realizar 40' de cardio ligero al finalizar.

Media sentadilla



3 Series 15 reps

Puedes sujetar una barra o mancuernas para intensificar el ejercicio

Sentadilla estática en posición de zancada



3 Series 15 reps

Puedes utilizar mancuernas a los lados e ir aumentando su peso

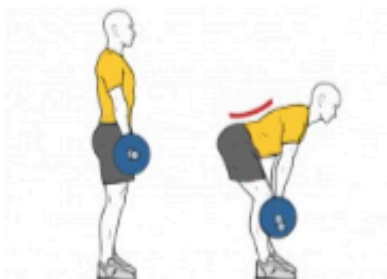
Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



4 Series 20 reps

Puedes introducir un peso encima la pelvis para intensificar el ejercicio

Peso muerto rumano o con piernas estiradas



4 Series 12 reps

Incrementa el peso de la barra progresivamente. También puedes utilizar dos mancuernas si no dispones de barra.

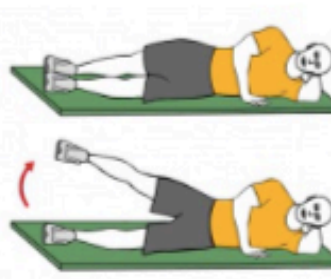
Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



4 Series 12 reps

Puedes colocar una tobillera con peso para intensificar el ejercicio o usar banda elástica

Abducción de una pierna recostado en el suelo



4 Series 12 reps

Puedes utilizar banda elástica o tobillera con peso para intensificar el ejercicio y los resultados

Estiramiento de cuádriceps de pie



3 Series 12 reps