

## PIERNAS

SIGUIENTE PASO PARA ALCANZAR UN CUERPO TONIFICADO Y SALUDABLE

1 h

### Cinta de correr



1 Series

10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO PUEDE SER CINTA, ELIPTICA O BICICLETA, MANTENGA UNA INTENSIDAD MODERADA

### Sentadilla en maquina smith



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

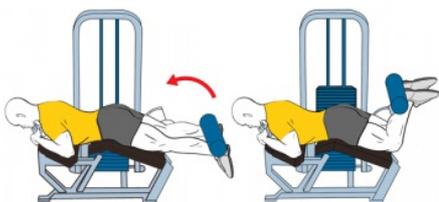
### Extension de piernas en maquina



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

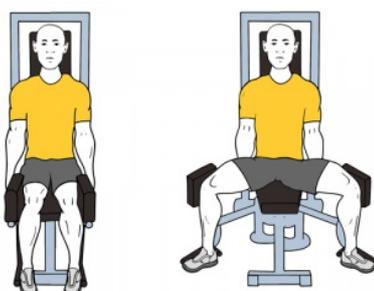
### Curl femoral con maquina



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

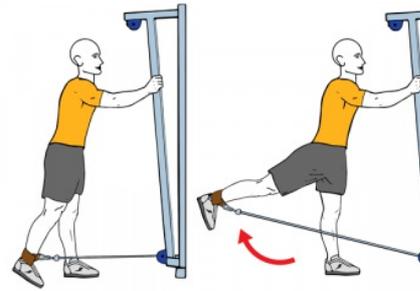
### Abducción de cadera en maquina sentado



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

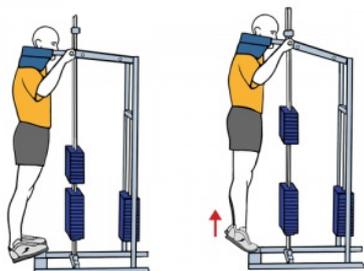
### Extensión de cadera de pie con cable-polea



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

### Elevación de talones de pie en maquina



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

### Prensa horizontal con apoyos en diagonal



3 Series 20 reps 40 seg desc

ADOpte LAS CARGAS EN FUNCION DE SU CONdICION FISICA, NO REALICE EJERCICIOS POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES

REALICE LOS ESTIRAMIENTOS INDICADOS POR SU TECNICO DE SALA AL FINALIZAR ESTE ENTRENAMIENTO