

# Rutina de pierna versión push

La versión push de mi rutina de pierna: enfoque en cuádriceps y pantorrilla. La combino con un día de pull para entrenar pierna dos veces por semana.

---

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| FRECUENCIA            | 2 días a la semana (push y pull) |
| DESCANSO ENTRE SERIES | 90-120 s                         |
| ENTRE SESIONES        | 2-3 días                         |
| REQUISITOS            | ¡tener ganas!                    |

---

## La rutina

---

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Extensión de pierna | 3 × al fallo |
|---------------------|--------------|

**MÁS DIFÍCIL** Agrega 30 s isométricos al inicio de cada serie.

---

|               |               |
|---------------|---------------|
| Press sentado | 3 × 8-12 reps |
|---------------|---------------|

---

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| Sentadilla hack | 3 × al fallo |
|-----------------|--------------|

---

|                |              |
|----------------|--------------|
| Curl de pierna | 3 × al fallo |
|----------------|--------------|

**MÁS DIFÍCIL** Hazla isométrica.

---

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Extensión de pantorrilla | 3 × 18-20 reps |
|--------------------------|----------------|

---