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