

Hipertrofia (tronco inferior)

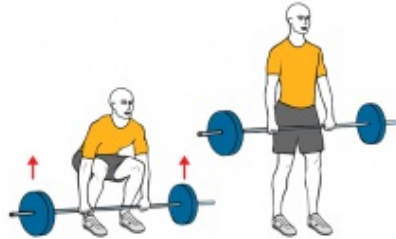
1 h

Realizar 1' de descanso entre repetición y serie. Trabajar entre 6 y 10 repeticiones (óptimas 8) Podemos trabajar en series de 10-8-6 aumentando el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

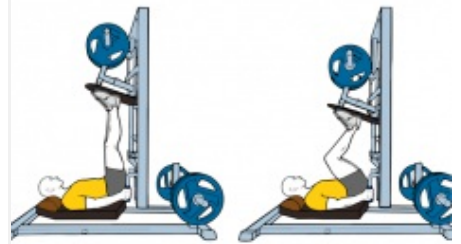
Remo en maquina



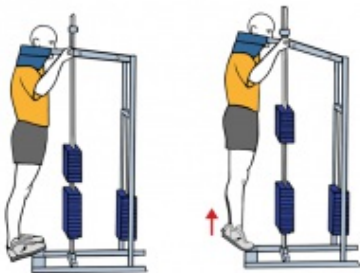
Peso muerto con barra o tradicional



Press vertical de piernas



Elevación de talones de pie en maquina



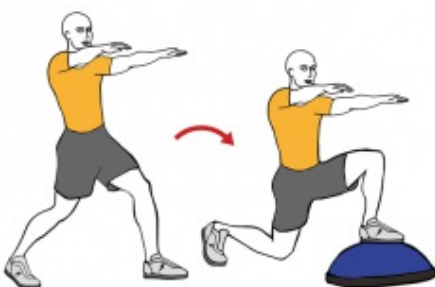
Extension de piernas en maquina



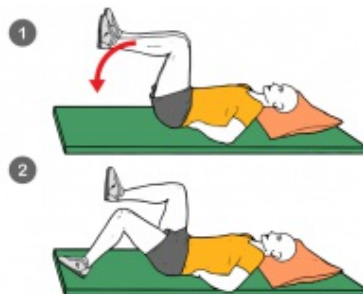
Extensión de una cadera en maquina de pie



Zancada adelante sobre bosu



Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



Estiramiento de cuádriceps de pie

