

30 EJERCICIOS PARA PIERNAS

PRINCIPIANTES

1



Sentadilla
5-15 reps

9



Elevación de pantorrillas a una pierna
5-15 reps

2



Zancadas
8-15 reps por pierna

10



Buenos días
5-15 reps

3



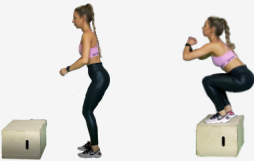
Step-Up
10-20 reps

11



Patada de glúteos
5-15 reps

4



Salto sobre silla
10-20 reps

12



Sentadilla Sumo
5-15 reps

5



Sentadilla Isométrica
30 seg.

13



Sentadilla a una pierna con apoyo
5-15 reps

6



Zancadas Laterales
10-12 reps cada lado

14



Peso muerto rumano con peso
5-15 reps

7



Sentadilla split búlgara
15 reps cada pierna

15



Sentadilla de pared
30 seg.

8



Curl slide a una pierna
15 reps cada pierna

evalufit.com

30 EJERCICIOS PARA PIERNAS

AVANZADOS

1



Sentadilla con salto
15 reps

9



Elevación de pantorrillas con peso
30 reps

2



Zancadas con peso
15 reps por pierna

10



Buenos días con mancuerna
15 reps

3



Step-up dinámico
30 reps

11



Patada de glúteos con peso
30 reps

4



Salto sobre silla
16-30 reps

12



Sentadilla Sumo con peso
15 reps

5



Sentadilla Isométrica Goblet
30 seg.

13



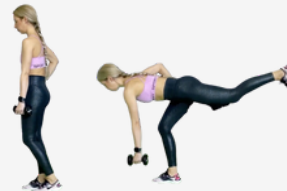
Sentadilla a una pierna
30 reps

6



Zancadas Laterales con peso
30 reps

14



Peso muerto rumano a una pierna
30 reps

7



Sentadilla split búlgara con peso
30 reps

15



Sentadilla de pared con peso
30 seg.

8



Curl slide
10 reps

evalufit.com