Rutina de pierna y glúteo en el gimnasio: dos sesiones por semana

2 días por semana · 55–65 min por sesión · Principiante – intermedio · Gimnasio completo

Lunes pierna A (cuádriceps) · Jueves pierna B (glúteo y femoral). Con 2 días de descanso entre ellas.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Pierna A: cuádriceps

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Prensa de piernas Pies a la altura media o algo bajos para más cuádriceps.	3 × 10–12	2 min				
Zancadas con mancuernas	3 × 10 por pierna	90 s				
Elevación de gemelos de pie en máquina	4 × 10–15	60 s				
Plancha	3 × 30–45 s	60 s				

Pierna B: glúteo y femoral

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Hip thrust con barra	4 × 8–12	2 min				
Peso muerto rumano con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Sentadilla búlgara Inclina el tronco hacia delante y da un paso largo para cargar más glúteo.	3 × 8–12 por pierna	2 min				
Curl femoral tumbado	3 × 10–15	90 s				
Patada de glúteo en polea	3 × 12–15 por pierna	60 s				

Cómo progresar

Doble progresión: cada ejercicio tiene un rango de repeticiones. Cuando hagas la parte alta del rango en todas las series dejando 1–2 repeticiones en reserva, sube el peso lo mínimo (2,5 kg en barra, 1–2 kg en mancuernas) y vuelve a la parte baja. Si dos sesiones seguidas no avanzas, baja un 10 % y reconstruye. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).