Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de piernas y glúteos en casa sin material

Rutina de 2 días para piernas y glúteos en casa, sin ningún material, con sentadillas, zancadas y ejercicios de activación de glúteo.

Casa | Principiante | 2 días/semana

Sin acceso a barra ni máquinas, la clave para entrenar piernas y glúteo en casa es priorizar ejercicios a una sola pierna, que multiplican la exigencia real sin necesidad de peso externo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

2 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes y jueves.

DÍA 1

1. **Sentadilla búlgara (peso corporal)**: 4 x 12-15 por pierna
2. **Zancadas**: 3 x 12-15 por pierna
3. **Puente de glúteo a una pierna: tumbado boca arriba, empuja la cadera hacia arriba con una sola pierna apoyada**: 3 x 15 por pierna
4. **Sentadilla sumo (pies muy abiertos, puntas hacia fuera, para más énfasis en glúteo y aductor)**: 3 x 15-20
5. **Elevación de gemelos**: 3 x 20

DÍA 2

1. **Step-ups (subir a un escalón o banco alternando la pierna de apoyo)**: 3 x 12 por pierna
2. **Peso muerto a una pierna (sin peso, brazos extendidos para el equilibrio, bisagra de cadera con la pierna libre extendida hacia atrás)**: 3 x 10 por pierna
3. **Curl de pierna en cuadrupedia (a cuatro patas, lleva un talón hacia el techo flexionando la rodilla)**: 3 x 15 por lado
4. **Puente de glúteo bilateral con pausa de 2 segundos arriba**: 3 x 15
5. **Sentadilla isométrica en pared (wall sit)**: 3 x 30-45 segundos

CÓMO PROGRESAR

Progresa primero aumentando repeticiones dentro del rango marcado; cuando lo domines con holgura, añade mancuernas sujetas a los lados (si tienes) o una mochila cargada para seguir aplicando sobrecarga progresiva. Con el tiempo, si buscas más progreso del que el peso corporal permite, revisa nuestra rutina en casa con mancuernas.

QUÉ ESPERAR

Con constancia, esta rutina mejora fuerza y resistencia de piernas y glúteo de forma notable en las primeras semanas, especialmente si no entrenabas esta zona antes. Para ver cambios de composición corporal (menos grasa visible), acompaña el entrenamiento de una alimentación ajustada a tu objetivo (revisa volumen vs definición). Consulta con un profesional médico o fisioterapeuta antes de empezar si tienes molestias de rodilla o cadera previas.