



Aquí calcula el tiempo



Cronómetro

00:00:00



Calendario

Octubre 2020						
DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# Entrenamiento para Piernas

## Músculos de la pantorrilla

Los músculos de la pantorrilla son:

- . Soleo
- . Gemelos

### Soleo

Para entrenar este músculo, requiere que tenga las rodillas dobladas.

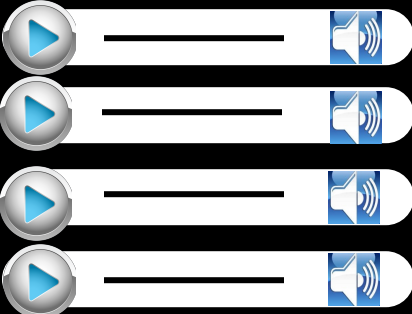
### Gemelos

Para entrenar los gemelos, requiere que tenga las rodillas totalmente extendidas.

Rutina combinada de 6 minutos

Vamos a entrenar soleo y gemelos

### Escucha tu música favorita



### Ejercicio 1, Calf Launchers

- . Ponerse en el piso y coloca tus pies debajo de una banca que tenga una barra.
- . Enganchar los pies juntos por debajo de la barra.
- . Nos sentamos y luego impulsamos el cuerpo hacia afuera.
- . Hacemos por 1 minuto.

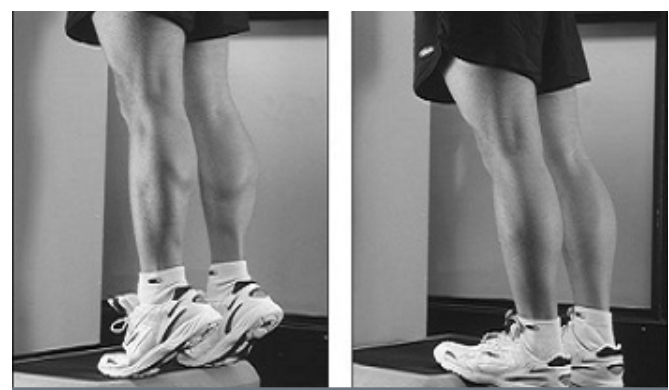


Ejercicio 1

### Ejercicio 2, Raises

Vamos a utilizar los gemelos.

- . Cogemos una mancuerna.
- . Necesitamos un bloque en donde pisar o una caja, de alto unos 10cm, colocar los pies sobre el bloque, los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante.
- . Debes sostener la mancuerna adelante de ti.
- . Creando como casi una elevación de talones de tipo 1, porque inclinamos hacia adelante y demandamos esta extensión a las rodillas.
- . Después subimos ejecutando las repeticiones a la mitad, de regreso y hasta arriba.
- . Hacemos por 1 minuto.



Ejercicio 2

