

Si quiere desarrollar la parte de abajo de su cuerpo, entonces este entrenamiento es para usted. A pesar de que el Entrenamiento dividido: parte inferior del cuerpo se enfoca en sus piernas, también logrará un entrenamiento para la espalda baja y la parte abdominal. Necesitará de 40 a 60 minutos para completar estos entrenamientos y puede usar el equipo de entrenamiento de fuerza de Precor para completarlo. Alterne haciendo este entrenamiento con el Entrenamiento dividido: parte superior del cuerpo, en diferentes días para lograr máximos resultados.



Número de sets/repeticiones: (8 a 15 repeticiones) (2 a 3 sets a una carga desafiante)

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Piernas		 Extensión de piernas	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Sentado o Femoral tumbado	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Prensa de piernas	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Extensión De gemelos sentado	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Extensión de glúteos	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Piernas		 Abductor externo	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Piernas		 Abductor interno	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Abdominales		 Flexión abdominal	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Abdominales		 Rotación de torso	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	
Espalda baja		 Extensión de espalda	Set 1:	Set 2:
			Set 3:	