

Rutina de piernas de Detracy

Nathan Detracy es un conocido [culturista](#) que ganó en el año 2008 el [campeonato](#) USA en peso medio y en 2009 ganó en los nacionales USA.

Nathan Detracy es dueño de un gimnasio en Bellevue, Washinton. El gimnasio Evolution Fitness.

Si quieres tener [unos cuádriceps fuertes y poderosos](#) sigue los consejos de Detracy.

Estos son los consejos de Detracy para entrenar cuádriceps y una rutina típica de entrenamiento de cuádriceps:

Consejos de Detracy para entrenar cuádriceps:

- Alterno entre realizar ejercicios de [zancadas](#) con una pierna primero (como podeis ver en la rutina) y realizar sentadillas primero (cuatro series de 15 repeticiones)]

[Las zancadas](#) son, de lejos, uno de los mejores ejercicios para piernas. Las hago unilaterales y bajando mucho en cada repetición.]

- La prensa se hace en una máquina vertical o con asiento, con una postura ancha, los pies separados y las puntas de los pies apuntando hacia fuera.

- Para las [sentadillas](#) mis pies estan juntos y bien abajo en la plataforma.]

Rutina para el cuádriceps de Detracy:

Rutina de cuádriceps de Detracy

Ejercicio
Series
Repeticiones

Zancadas con barra una pierna

3
15

Sentadillas

3
20

Prensa de piernas

3

20

Sentadillas con barra atras

3

20

Extensiones de pierna

3-4

20

Via [Flex](#)