Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

MUESTRA GRATIS · GUÍA DE ENTRENAMIENTO · CASA Y GYM

PIERNAS FUERTES

Tu guía de pierna, de principiante a avanzado: cuádriceps, femorales, aductores, abductores y pantorrillas, con rutinas por nivel.

Muestra gratis | Día 1 completo | 3 niveles



Con Wilson y el equipo

INCLUYE

1. La prueba para saber tu nivel
2. El calentamiento y el estiramiento
3. El Día 1 en casa para los 3 niveles
4. La técnica de cada ejercicio del día
5. Las palabras de la guía explicadas
6. Cómo conseguir la guía completa

CANELITH.COM

Tu equipo en esta guía

No entrenas en solitario. Cada personaje te acompaña en una parte de la guía y te deja su consejo.



Canela

La perrita dorada del vestido rosado. La que lleva el equipo.

BIENVENIDA, PREGUNTAS FRECUENTES, ANTES DE EMPEZAR: TU SALUD PRIMERO



Minchu

La gata atigrada. Curiosa, siempre pregunta el porqué.

TE EXPLICO LOS MÚSCULOS, MITOS QUE TE FRENAN, PALABRAS QUE VAS A VER



Wilson

El gato blanco con naranja, siempre de pie y en movimiento.

¿Y LAS RODILLAS?, CALENTAMIENTO, CARDIO Y ESTIRAMIENTO, PLAN EN CASA



Oliver

El gato gris que descansa echado. Calma pura.

TÉCNICA QUE LO CAMBIA TODO, HÁBITOS QUE SOSTIENEN TUS PIERNAS



Thunderbolt

La tortuga. Lenta, pero nunca se detiene.

ELIGE TU NIVEL Y AVANZA



Bella

La perra negra de rizos. La fuerte del grupo.

QUÉ NECESITAS



Técnica
antes que peso

Constancia
antes que intensidad

Descanso
como parte del plan



Canela empieza por aquí: cómo funciona la guía y cómo sacarle provecho.

Bienvenida

Esta guía te lleva de principiante a avanzado en el trabajo de pierna, con un plan para casa y otro para el gym. Entrenas 3 días por semana, los que tú escojas, siempre con un día de descanso entre uno y otro: por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

Unas piernas fuertes te sostienen todo el día. Te ayudan a subir escaleras, levantarte del piso, correr, saltar y cargar peso, y cuidan tus rodillas, tu cadera y tu espalda baja.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Lee primero los capítulos de músculos, técnica y rodillas. Son cortos y evitan errores.
2. Haz la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
3. Elige tu plan: en casa o en el gym.
4. Antes de cada rutina, calienta; al terminar, estira.
5. Sube de nivel cuando la guía te lo diga, no antes.

Tres reglas: técnica antes que peso, constancia antes que intensidad y descanso como parte del plan.

> **¿No entiendes una palabra?** Al final está “Palabras que vas a ver”, con todas las palabras de la guía explicadas fácil: pág. 12. Y cada día del plan trae su “Cómo leer este día”.

1 · Prueba
haz la prueba de nivel

2 · Elige
casa o gym

3 · Avanza
sube cuando toque



Thunderbolt avanza despacio, pero nunca se detiene. Empieza donde estás, no donde quisieras estar.

Elige tu nivel y avanza

Haz esta prueba antes de empezar, con descanso de 2 minutos entre cada parte. Tu nivel es el de la fila más alta que cumples completa. Si dudas entre dos, empieza por el más fácil.

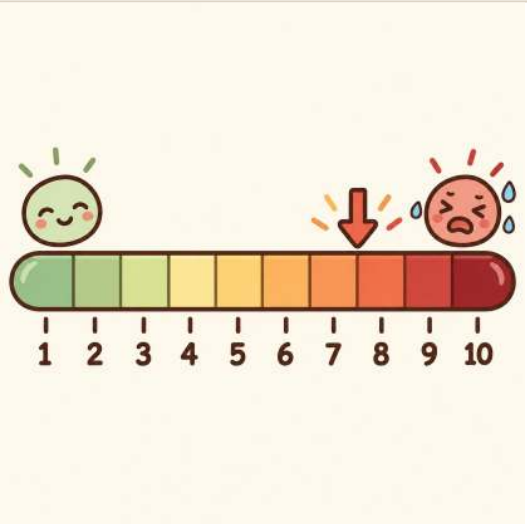
PRUEBA	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Sentadilla al aire, con buena técnica	Menos de 15	15 a 30	Más de 30
Zancada hacia atrás (por lado), sin perder el equilibrio	Menos de 8	8 a 12	Más de 12
Elevación de pantorrillas a una pierna (por lado)	Menos de 10	10 a 20	Más de 20
Equilibrio en una pierna, sin apoyarte	Menos de 20 s	20 a 40 s	Más de 40 s

LO QUE CAMBIA ENTRE NIVELES

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Series por ejercicio	2	3	4
Repeticiones	12 a 15	12 a 15	8 a 12
Descanso entre series	60 s	60 a 75 s	90 s
Peso	Tu cuerpo	Liga o mancuernas ligeras	Mancuernas, liga fuerte o barra
Ejercicios	En dos piernas y con apoyo	Se suman ejercicios en una pierna	Más ejercicios en una pierna, pausas y saltos

¿Cuánto peso uso? La escala de esfuerzo: al terminar cada serie, pregúntate cuántas repeticiones más te saldrían con buena técnica. Esa respuesta te dice si el peso es el adecuado.

ESFUERZO	CÓMO SE SIENTE	CUÁNDO USARLO
5 a 6 de 10	Te quedan 4 o más repeticiones.	Calentamiento, primera semana y semana de descarga.
7 a 8 de 10	Te quedan 2 o 3 repeticiones.	La mayoría de tus series.
9 de 10	Te queda 1 repetición.	Solo la última serie de un ejercicio, de vez en cuando, en intermedio y avanzado.
10 de 10	No sale ni una más.	Opcional, solo en intermedio y avanzado: la última serie de un ejercicio de máquina o de un solo músculo.



Si te quedan más de 4 repeticiones, sube el peso. Si no alcanzas el mínimo del rango, bájalo.

¿Y llegar al fallo? Lo que más ayuda a que el músculo crezca es terminar las series **cerca** del fallo, con 1 a 3 repeticiones en reserva. Llegar al fallo (que no salga ni una más) no da más músculo que quedarte a 1 o 2 repeticiones, pero cansa mucho más y te cuesta recuperarte para la siguiente sesión. Para ganar fuerza tampoco hace falta: basta con quedarte a 2 o 3 repeticiones con un peso que cueste. Por eso en esta guía:

- **La mayoría de tus series:** 7 a 8 de 10 (te quedan 2 o 3).

- **La última serie de un ejercicio:** puedes llegar a 9 de 10 (te queda 1).
- **El fallo (10 de 10), solo si quieres y solo en intermedio y avanzado:** en la última serie de ejercicios de un solo músculo o de máquina, como extensión de cuádriceps, curl femoral, abducción o aducción en máquina y pantorrillas. Con la técnica perfecta hasta la última repetición.
- **Nunca al fallo:** en sentadilla con barra, prensa pesada, peso muerto, ni si eres principiante, ni si entrenas sin nadie que te ayude con una barra encima.

Cuándo subir de nivel: cuando completes todas las series y repeticiones de tu nivel con buena técnica durante 2 semanas seguidas.

Cuándo bajar: si sientes dolor en rodillas, cadera o espalda baja, o si no puedes mantener la técnica en las últimas repeticiones.

Tu plan por bloques (12 semanas): el plan avanza en 3 bloques de 4 semanas. En cada bloque subes un poco y terminas con una semana suave para que el cuerpo se recupere y vuelvas con más fuerza.

SEMANA	QUÉ HACES	ESFUERZO
1	Aprende o repasa la técnica y encuentra tu peso. Anótalo.	6 a 7 de 10
2	Suma repeticiones dentro del rango.	7 a 8 de 10
3	Suma una serie o un poco de peso.	7 a 8 de 10
4 · Descarga	La mitad de las series, con el peso de la semana 1.	5 a 6 de 10
5 a 8	Repite el bloque, empezando con lo que lograste en la semana 3.	Igual que arriba
9 a 12	Repite otra vez. En la semana 12, vuelve a hacer la prueba de nivel.	Igual que arriba

SI FALTAS O PARAS UN TIEMPO

- **Faltaste un día:** sigue con el día que te tocaba. No hagas dos sesiones el mismo día para ponerte al día.
- **Paraste 1 o 2 semanas:** vuelve con una serie menos por ejercicio y un poco menos de peso. En una o dos semanas estás donde ibas.
- **Paraste un mes o más:** haz otra vez la prueba de nivel y empieza en el que te salga.
- **Te enfermaste:** con fiebre, malestar en todo el cuerpo o tos con flema, no entrenes. Con un resfriado leve y sin fiebre, puedes caminar o hacer una sesión suave.

OTRAS FORMAS DE SUBIR LA DIFICULTAD SIN CAMBIAR DE NIVEL

- Agrega peso (liga, mancuerna, botella llena o mochila con libros).
- Haz más repeticiones dentro del rango.
- Baja más lento (3 a 4 segundos).
- Haz una pausa de 2 segundos abajo.
- Cambia a la versión en una pierna.
- Haz dos ejercicios seguidos sin descanso (superserie) y descansa al terminar los dos.

Tu registro: anota cada ejercicio con el peso y las repeticiones de cada serie. Si cada semana subes un poquito, vas por buen camino.

EJERCICIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
Ejemplo: sentadilla goblet	8 kg · 12, 12, 11	8 kg · 13, 12, 12	10 kg · 12, 11, 11

Se lee así: "8 kg · 12, 12, 11" es el peso que usaste y las repeticiones que hiciste en cada serie.

Wilson nunca empieza en frío ni se va sin estirar.

Calentamiento, cardio y estiramiento

Calentamiento (8 a 10 min, todos los niveles)



1 MOVILIDAD — 3 min



Círculos de cadera 1 min
Manos en la cintura, círculos grandes, 30 s hacia cada lado.



Círculos de tobillo 1 min
Apoyado en una pared, punta del pie en el piso, 30 s por pie.



Balanceo de pierna adelante y atrás 1 min
Apoyado en una pared, 30 s por pierna, sin forzar.

2 ACTIVACIÓN DE PIERNAS — 4 min



Puente de glúteo 1 min
Lento, apretando 1 segundo arriba.



Caminata lateral 1 min
En media sentadilla, pasos cortos de lado. Con mini band si la tienes.



Elevación de pantorrillas 1 min
Sube y baja los talones despacio, con las manos en una pared.



Buenos días 1 min
Manos en la nuca, bisagra de cadera con la espalda recta.

3 PREPARAR LAS PIERNAS — 2 a 3 min



Sentadilla al aire 1 min
Lenta, bajando lo que puedas con buena técnica.



Zancada hacia atrás 1 min
Alternando piernas, sin peso.



Marcha subiendo rodillas 1 min
En el sitio, rodillas a la altura de la cadera y brazos activos.

El calentamiento está completo cuando sientes la cadera y los tobillos sueltos, las piernas tibias y la respiración un poco más rápida.

Estiramiento final (5 min)



1. **Cuádriceps de pie** apoyado en una pared, lleva un talón hacia el glúteo y sostén el tobillo, rodillas juntas. 30 s por lado.



2. **Estiramiento de isquiotibiales** boca arriba, sube una pierna estirada y sostenla con las manos o una toalla. 30 s por lado.



3. **Flexor de cadera** en posición de zancada con la rodilla de atrás en el piso, empuja la cadera adelante. 30 s por lado.



4. **Mariposa** sentado, junta las plantas de los pies y deja caer las rodillas hacia los lados, sin rebotar. 30 s.



5. **Pantorrilla en la pared** manos en la pared, una pierna atrás estirada con el talón en el piso. 30 s por lado.

Consejo de Wilson: el estiramiento no es para cumplir. Respira lento y profundo; es el momento en que tus piernas pasan de entrenar a recuperarse.



Wilson 3 días por semana, los que tú escojas, con un día de descanso entre uno y otro.

Plan en casa

Entrenas 3 días por semana, con un día de descanso entre uno y otro. Cada día trabaja una parte distinta de la pierna.

CÓMO FUNCIONA CADA DÍA

1. Calienta 10 minutos.
2. Haz los 5 ejercicios del día en orden. Completa todas las series de un ejercicio antes de pasar al siguiente.
3. Descansa entre series lo que indica tu nivel.
4. Haz el cardio de tu nivel.
5. Estira 5 minutos.

NIVEL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	DURACIÓN APROXIMADA
PRINCIPIANTE	2	12 a 15	60 s	40 min con cardio
INTERMEDIO	3	12 a 15	60 a 75 s	60 min con cardio
AVANZADO	4	8 a 12	90 s	75 min con cardio

En los ejercicios de una pierna, las repeticiones son por cada pierna. En los isométricos, sostienes el tiempo indicado.

Ejemplo de semana: lunes Día 1, miércoles Día 2, viernes Día 3. No entrenes pierna dos días seguidos.

ASÍ SE VE TU SEMANA

	L	M	X	J	V	S	D
EJEMPLO 1	Día 1	Descanso	Día 2	Descanso	Día 3	Descanso	Descanso
EJEMPLO 2	Descanso	Día 1	Descanso	Día 2	Descanso	Día 3	Descanso

Escoge los 3 días que mejor te queden, siempre con uno de descanso entre ellos.

DÍA 1 Cuádriceps, aductores y glúteos

frente y parte interna del muslo

Cuádriceps: el frente del muslo.

Aductores: la parte interna del muslo.

Cómo leer este día: busca la columna de tu nivel. Haz los ejercicios en orden, de arriba abajo, y termina todas las series de uno antes de pasar al siguiente. Arriba de cada columna están tus series, repeticiones, descanso y con qué peso. "3 × 12 a 15" quiere decir 3 series de 12 a 15 repeticiones. Cómo se hace cada ejercicio, paso a paso, está en el catálogo: la página va en cada uno. ¿Una palabra que no conoces? Búscala en "Palabras que vas a ver", pág. 12.

PRINCIPIANTE

2 series × 12 a 15 rep. · descanso 60 s
Peso: Tu cuerpo



1. **Sentadilla a la silla**
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Zancada hacia atrás con apoyo**



3. **Subida a la silla o escalón**
   TÉCNICA PÁG. 11



4. **Aducción acostada**
   TÉCNICA PÁG. 11



5. **Sentadilla isométrica en la pared 20 s**

INTERMEDIO

3 series × 12 a 15 rep. · descanso 60 a 75 s
Peso: Liga o mancuernas ligeras



1. **Sentadilla goblet**
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Sentadilla búlgara**
   TÉCNICA PÁG. 11



3. **Sentadilla sumo con mancuerna**



4. **Zancada lateral**
   TÉCNICA PÁG. 10



5. **Sentadilla isométrica en la pared 40 s**

AVANZADO

4 series × 8 a 12 rep. · descanso 90 s
Peso: Mancuernas, liga fuerte o barra



1. **Sentadilla goblet con pausa abajo**
   TÉCNICA PÁG. 10



2. **Sentadilla búlgara con mancuernas**
   TÉCNICA PÁG. 11



3. **Zancada lateral con mancuerna**
   TÉCNICA PÁG. 10



4. **Aducción en plancha lateral 20 s por lado**



5. **Sentadilla con salto (8 a 10)**

Consejo: en la aducción, sube la pierna de abajo sin girar la cadera. Es un movimiento corto; lo importante es sentir la parte interna del muslo.

Para variar cada semana

Cuando lleves 2 o 3 semanas con el plan, puedes cambiar estos ejercicios por su variante. Trabajan lo mismo y le dan un estímulo nuevo al músculo.

EJERCICIO	CÁMBIALO POR
Sentadilla a la silla	Sentadilla en 3 tiempos
Puente de glúteo	Frog pump
Zancada hacia atrás	Desplante con rebote
Elevación lateral de pierna	Fire hydrant
Elevación de pantorrillas	Elevación de pantorrillas en escalón
Puente isométrico	Elevación de talones en puente
Zancada hacia atrás con apoyo	Isometría en desplante
Puente con pies elevados en silla	Puente con pies en la pared
Sentadilla isométrica en la pared	Sentadilla isométrica en la pared subiendo talones

Si tienes poco tiempo: haz los ejercicios por bloques, como en el programa del entrenador: el 1 y el 2 seguidos (superserie), el 3 y el 4 seguidos, y el 5 solo. El principiante hace el primer bloque y el segundo; el intermedio y el avanzado hacen los tres.

Wilson cada ejercicio con su dibujo, cómo hacerlo y el error que más se comete.

Catálogo de ejercicios

Cada ejercicio explica cómo hacerlo y el error que más se comete.

Casa



Sentadilla a la silla

Pies al ancho de los hombros. Baja la cadera atrás hasta tocar la silla y sube sin sentarte del todo.

Error común: Dejar que las rodillas se vayan hacia adentro.



Sentadilla goblet

Sostén una mancuerna pegada al pecho. Baja lo más que puedas con la espalda recta y sube empujando con los talones.

Error común: Despegar los talones del piso.



Zancada lateral

Da un paso largo al lado y baja doblando esa rodilla, con la otra pierna estirada.

Error común: Que la rodilla doblada pase mucho la punta del pie.



Sentadilla búlgara

Pie de atrás sobre una silla. Baja la rodilla de atrás hacia el piso y sube con la pierna de adelante.

Error común: Poner el pie de adelante muy cerca de la silla.



Subida a la silla o escalón

Sube con un pie empujando con el talón hasta quedar de pie arriba, y baja controlado.

Error común: Impulsarte con la pierna de abajo.



Aducción acostada

Acostado de lado, la pierna de arriba doblada con el pie apoyado adelante. Sube y baja la pierna de abajo estirada.

Error común: Girar la cadera hacia atrás.

Canela tu salud va primero, siempre.

Antes de empezar: tu salud primero

Esta guía es para personas sanas que quieren entrenar por su cuenta; no reemplaza la valoración de un médico ni de un entrenador. Consulta antes de empezar si:

- Estás en embarazo o tuviste un parto hace menos de 6 meses.
- Tienes dolor de rodilla, tobillo, cadera o espalda baja.
- Tuviste una lesión o cirugía reciente en piernas, cadera o espalda.
- Tienes presión alta, alguna condición del corazón o hace mucho no haces ejercicio.

Para de inmediato si sientes mareo, dolor en el pecho, falta de aire que no se pasa, dolor agudo en una articulación o si la rodilla se traba o se hincha. La molestia muscular de los días siguientes es normal; el dolor punzante no.



Minchu te explica cada palabra rara de la guía.

Palabras que vas a ver

Si una palabra de la guía no te queda clara, búscala aquí.

PALABRA	QUÉ QUIERE DECIR
Repetición	Hacer el movimiento una vez completo, por ejemplo bajar y subir en una sentadilla.
Serie	Un grupo de repeticiones seguidas, sin parar. “3 × 12” quiere decir 3 series de 12 repeticiones.
Rango	Los números entre los que te mueves. “10 a 12” quiere decir mínimo 10 y máximo 12.
Descanso entre series	El tiempo que esperas entre una serie y la siguiente del mismo ejercicio.
Esfuerzo 8 de 10	Qué tan dura fue la serie. Con 8 de 10 te quedan unas 2 repeticiones más con buena técnica.
Fallo	Cuando no puedes hacer ni una repetición más con buena técnica. Acercarte al fallo ayuda a crecer; llegar al fallo no da más músculo y cansa más. En esta guía es opcional y solo en ejercicios de máquina o de un solo músculo.
Ejercicio principal	El ejercicio más pesado del día en el gym. Va primero, cuando tienes más energía, y descansa más.
Ejercicios de apoyo	Los que completan el día después del principal, con menos peso y más repeticiones.
Series de aproximación	Series cortas con poco peso antes del ejercicio principal, para preparar la técnica. No cuentan como tus series.
Superserie	Dos ejercicios seguidos, sin descanso entre ellos. Descansas al terminar los dos.
Isométrico	Te quedas quieto en una posición y el músculo trabaja sin moverse, como en la plancha.
Pausa	Quedarte quieto 1 o 2 segundos en el punto más difícil del movimiento.
Una pierna o un brazo	El ejercicio se hace con un lado a la vez. Las repeticiones son por cada lado.
Bisagra de cadera	Doblarte desde la cadera, llevando la cola atrás con la espalda recta, como en el peso muerto rumano.
Core	El abdomen, la cintura y la espalda baja: la zona que mantiene el tronco firme.
Sobrecarga progresiva	Subir poco a poco repeticiones, series o peso para que el cuerpo siga mejorando.
Semana de descarga	Una semana suave cada 4, con menos series y menos peso, para recuperarte.
Prueba del habla	Para saber si el cardio es moderado: puedes decir frases cortas, pero no cantar.

Canela: esta es una muestra. La guía completa te lleva 12 semanas paso a paso.

¿Te gustó el Día 1? Consigue la guía completa

Piernas fuertes trae los 3 días en casa y los 3 días en el gym para los 3 niveles, la prueba para saber tu nivel, cómo subir de nivel, el plan de 12 semanas, la técnica de todos los ejercicios con su dibujo, hábitos, preguntas frecuentes y tu registro para imprimir.

7 USD en **canelith.com/tienda** → Entrenamiento · o las 6 guías en el **Pack de entrenamiento.**

¿Quieres que te armen la rutina a tu medida? Pide tu **valoración inicial** con nuestro entrenador en **canelith.com**, sección Entrenamiento.



"Tu cuerpo no cambia en un día, cambia con cada día que eliges volver."

Vuelve a esta guía cada vez que subas de nivel. Y si quieres un plan hecho para ti, pide tu **entrenamiento personalizado** en **canelith.com**.

Canelith · Bien hecho y bien explicado.

Referencias

- Escamilla RF. (2001). Knee biomechanics of the dynamic squat exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(1), 127-141.
- Maeo S, Huang M, Wu Y, et al. (2021). Greater hamstrings muscle hypertrophy but similar damage protection after training at long versus short muscle lengths. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(4), 825-837.
- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871-877.
- Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. (2017). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1073-1082.
- American College of Sports Medicine. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687-708.
- Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA, et al. (2026). American College of Sports Medicine Position Stand: Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: an overview of reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 58(4), 851-872.
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813-1827.
- Armour M, Ee CC, Naidoo D, et al. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD004142.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios.
- Grgic J, Schoenfeld BJ, Orazem J, Sabol F. (2022). Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 202-211.
- Refalo MC, Helms ER, Trexler ET, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2023). Influence of resistance training proximity-to-failure on skeletal muscle hypertrophy: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(3), 649-665.
- Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ. (2024). Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*, 42(1), 85-101.

- Robinson ZP, Pelland JC, Remmert JF, Refalo MC, Jukic I, Steele J, Zourdos MC. (2024). Exploring the dose-response relationship between estimated resistance training proximity to failure, strength gain, and muscle hypertrophy: a series of meta-regressions. *Sports Medicine*, 54(9), 2209-2231.

Esta guía es informativa y no reemplaza la valoración de un médico, fisioterapeuta o entrenador.