

Rutina push pull legs de 3 días

Empuje, tirón y pierna · 3 días

Para quien entrena tres veces por semana y ya domina los ejercicios básicos. Un día se empuja, otro se jala y otro es de pierna. Deja al menos un día de descanso entre sesiones; tu coach la ajusta a tu horario y a tu objetivo.

Días por semana	3
Nivel	Intermedio
Objetivo	Cubrir todo el cuerpo en tres sesiones ordenadas por tipo de movimiento
Equipo	Barra, mancuernas, polea y máquinas
Duración por sesión	45 a 50 minutos, más el calentamiento

Cómo usar estas hojas

- Haz los ejercicios en el orden de la tabla. El descanso es entre series.
- Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4.
- Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.
- Calienta de 5 a 10 minutos: movilidad y una o dos series ligeras del primer ejercicio.
- Las fotos de cada ejercicio están en motriz.fit/rutina/empuje-tiron-pierna-3-dias

Esta rutina es un punto de partida general, no una indicación médica personalizada. Si tienes una lesión, dolor o alguna condición de salud, consulta antes con un profesional. Aviso de salud en motriz.fit/aviso-de-salud

motriz.fit/rutina/empuje-tiron-pierna-3-dias

Rutina push pull legs de 3 días

Empuje · 6 ejercicios · unos 45 minutos · día 1 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press de banca con barra	4	6-8	2 min 30 s				
Press militar de pie	3	8-10	2 min				
Press inclinado con mancuernas	3	10-12	90 s				
Elevaciones laterales	3	12-15	60 s				
Fondos en paralelas para tríceps	3	8-12	90 s				
Extensión de tríceps en polea	3	12-15	60 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

motriz.fit/rutina/empuje-tiron-pierna-3-dias

Rutina push pull legs de 3 días

Tirón · 6 ejercicios · unos 45 minutos · día 2 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Dominadas	4	6-10	2 min				
Remo con barra	4	8-10	2 min				
Remo sentado en polea	3	10-12	90 s				
Aperturas posteriores con mancuernas	3	12-15	60 s				
Curl de bíceps con barra	3	8-10	60 s				
Curl martillo	3	10-12	60 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

Rutina push pull legs de 3 días

Pierna · 6 ejercicios · unos 50 minutos · día 3 de 3

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla con barra	4	6-8	3 min				
Peso muerto rumano	3	8-10	2 min 30 s				
Prensa de piernas	3	10-12	2 min				
Curl femoral sentado	3	12-15	60 s				
Elevación de talones de pie en máquina	4	12-15	60 s				
Plancha lateral 30 segundos por lado	3	30 seg	45 s				

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.