

Rutina push pull legs de 6 días

Empuje, tirón y pierna · 6 días

Para quien lleva varios años entrenando, come y duerme bien y puede ir seis veces por semana. Se repite el ciclo de empuje, tirón y pierna dos veces, con un día libre. Exige mucha recuperación: habla con tu coach antes de empezarla y no la uses si estás con poco descanso o mucho estrés.

Días por semana	6
Nivel	Avanzado
Objetivo	Máximo volumen de entrenamiento para quien ya tiene años de constancia
Equipo	Barra, mancuernas, polea, máquinas y rueda abdominal
Duración por sesión	40 a 55 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-6-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-6-dias

Rutina push pull legs de 6 días

Empuje 1 · fuerza · 6 ejercicios · unos 55 minutos · día 1 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press de banca con barra	5	4-6	3 min				
Press militar de pie	4	6-8	2 min 30 s				
Press inclinado con mancuernas	3	8-10	2 min				
Elevaciones laterales	4	12-15	60 s				
Press de banca con agarre cerrado	3	8-10	90 s				
Extensión de tríceps en polea con cuerda	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-6-dias

Rutina push pull legs de 6 días

Tirón 1 · fuerza · 6 ejercicios · unos 55 minutos · día 2 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Peso muerto	4	4-6	3 min				
Dominadas con peso	4	6-8	2 min 30 s				
Remo con barra	4	8-10	2 min				
Jalón con brazos estirados	3	12-15	60 s				
Curl de bíceps con barra	3	8-10	60 s				
Encogimiento de hombros con barra	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.

Rutina push pull legs de 6 días

Pierna 1 · fuerza · 6 ejercicios · unos 55 minutos · día 3 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla con barra	5	4-6	3 min				
Peso muerto rumano	4	8-10	2 min 30 s				
Prensa de piernas	3	10-12	2 min				
Curl femoral acostado	3	10-12	90 s				
Elevación de talones de pie en máquina	4	10-12	60 s				
Rueda abdominal	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 6 días

Empuje 2 · volumen · 6 ejercicios · unos 40 minutos · día 4 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Press inclinado con barra	4	8-10	2 min				
Press de hombros con mancuernas	4	10-12	90 s				
Cruce de poleas	3	12-15	60 s				
Elevación lateral en polea	4	12-15	60 s				
Fondos en paralelas para tríceps	3	10-12	90 s				
Patada de tríceps con mancuerna	3	15-20	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.

motriz.fit/rutina/empuje-tiron-pierna-6-dias

Rutina push pull legs de 6 días

Tirón 2 · volumen · 6 ejercicios · unos 40 minutos · día 5 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Jalón al pecho	4	10-12	90 s				
Remo con mancuerna a una mano	4	10-12	90 s				
Remo en polea a una mano	3	12-15	60 s				
Face pull	4	15-20	60 s				
Curl inclinado con mancuernas	3	10-12	60 s				
Curl martillo en polea con cuerda	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.

Rutina push pull legs de 6 días

Pierna 2 · volumen · 6 ejercicios · unos 45 minutos · día 6 de 6

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	S1	S2	S3	S4
Sentadilla frontal	4	8-10	2 min 30 s				
Hip thrust	4	10-12	2 min				
Sentadilla búlgara con mancuernas 10 a 12 por pierna	3	10-12	90 s				
Extensión de cuádriceps en máquina	3	15-20	60 s				
Curl femoral sentado	3	12-15	60 s				
Elevación de talones sentado	4	15-20	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.