



Rutina Push/Pull/Legs

Esta rutina está diseñada para dividir los grupos musculares según el tipo de movimiento: empuje (push), tracción (pull) y piernas (legs). Es escalable a 3, 4 o incluso 6 días según

disponibilidad.

Día 1 - Pull (Hombros, pecho, triceps)

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press banca plano	4	10
Press inclinado con mancuernas	3	10-12
Elevaciones frontales	3	12
Fondos en paralelas o banco	3	10-12
Press militar	4	8-10
Extensiones de tríceps en polea	3	12-15

Día 2 - Pull (Espalda, Bíceps, Deltoide Posterior)

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas o jalón en polea	4	8-10
Remo con barra	4	10
Face pulls	3	12-15
Curl bíceps con barra	3	10-12
Curl martillo	3	12
Pájaros en peck deck	3	15

Día 3 - Piernas

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	4	10
Prensa de piernas	3	12
Peso muerto rumano	3	10-12
Zancadas caminando	3	12 (por pierna)
Elevación de talones (gemelos)	4	15
Plancha abdominal	3	30 seg.