Rutina push pull legs (PPL): empuje, tirón y pierna

6 días por semana · 60–70 min por sesión · Intermedio · Gimnasio completo

3 días: lunes empuje · miércoles tirón · viernes pierna. 6 días: lunes a sábado, empuje-tirón-pierna dos veces, domingo descanso. En la segunda vuelta, cambia el orden de los ejercicios o la variante.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Empuje (push)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press de banca con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Press inclinado con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Press militar sentado con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Elevaciones laterales con mancuernas	4 × 12–15	60 s				
Extensión de tríceps en polea alta con cuerda	3 × 10–15	60 s				

Tirón (pull)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Dominadas O jalón al pecho si aún no llegas.	4 × 6–10	2–3 min				
Remo con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Remo en polea baja	3 × 10–12	90 s				
Face pull en polea	3 × 12–15	60 s				
Curl de bíceps con barra recta	3 × 8–12	60 s				
Curl martillo con mancuernas	2 × 10–12	60 s				

Pierna (legs)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra	4 × 5–8	2–3 min				
Peso muerto rumano con barra	3 × 8–10	2–3 min				
Prensa de piernas	3 × 10–12	2 min				
Curl femoral tumbado	3 × 10–15	90 s				
Elevación de gemelos de pie en máquina	4 × 10–15	60 s				

Cómo progresar

Doble progresión: cada ejercicio tiene un rango de repeticiones. Cuando hagas la parte alta del rango en todas las series dejando 1–2 repeticiones en reserva, sube el peso lo mínimo (2,5 kg en barra, 1–2 kg en mancuernas) y vuelve a la parte baja. Si dos sesiones seguidas no avanzas, baja un 10 % y reconstruye. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).