Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de calistenia Push Pull Legs (3 días)

Rutina de calistenia dividida en empuje, tirón y pierna, un día cada patrón por semana, con solo el peso corporal.

Calistenia | Intermedio | 3 días/semana

Si ya dominas las progresiones básicas de calistenia y quieres una estructura con más volumen por sesión que un full body, esta división Push Pull Legs reparte el trabajo en tres patrones de movimiento a lo largo de la semana.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

EMPUJE (LUNES)

1. **Flexiones (progresión según tu nivel: de rodillas, estándar, con pies elevados o a una mano asistida)**: 4 x 10-15
2. **Fondos en paralelas**: 4 x 8-12
3. **Pike push-up (flexión en pica, para hombro)**: 3 x 8-10
4. **Fondos en banco (tríceps)**: 3 x 12-15

TIRÓN (MIÉRCOLES)

1. **Dominadas**: 4 x 6-10
2. **Remo invertido (australian pull-up, cuerpo recto bajo una barra o mesa resistente)**: 4 x 10-12
3. **Dominada supina lenta (agarre en supinación, énfasis en bíceps)**: 3 x 8-10

PIERNA (VIERNES)

1. **Sentadilla búlgara**: 4 x 12 por pierna
2. **Zancadas**: 3 x 12 por pierna
3. **Elevación de gemelos**: 4 x 20
4. **Plancha abdominal**: 3 x 30-45 segundos

CÓMO PROGRESAR

En cada ejercicio, progresa primero en repeticiones dentro de un rango objetivo (por ejemplo 10-15) y, al dominarlo con soltura, pasa a una variante más difícil del mismo movimiento: el mismo principio de sobrecarga progresiva que en pesas, aplicado a calistenia mediante progresiones de dificultad en vez de peso añadido.

QUÉ ESPERAR

Es una buena estructura intermedia entre las progresiones de nuestra rutina de calistenia intermedia y el trabajo más avanzado (muscle-up, front lever) de nuestra rutina de calistenia avanzada. Da tiempo a cada patrón de movimiento para recuperarse entre sesiones sin dejar de entrenarlo cada semana. Domina la técnica de cada progresión antes de pasar a la siguiente. Consulta con un profesional si tienes dudas sobre tu ejecución.