

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.