Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina Push Pull Legs (PPL) de 6 días

Rutina de gimnasio de 6 días dividida en empuje, tirón y pierna, repetida dos veces por semana, para intermedios y avanzados que buscan volumen.

Gimnasio | Intermedio | 6 días/semana

Push Pull Legs es la estructura que más recomiendan entrenadores e intermedios/avanzados cuando ya tienes base y buscas maximizar volumen semanal sin sacrificar frecuencia. Repetir el ciclo dos veces en la semana (PPL x2) da a cada grupo muscular dos estímulos semanales con tiempo de sobra para recuperarse entre medias.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Push A (pecho dominante)
Martes	Pull A
Miércoles	Legs A (cuádriceps dominante)
Jueves	Push B (hombro dominante)
Viernes	Pull B
Sábado	Legs B (cadera dominante)
Domingo	Descanso completo

PUSH A (PECHO DOMINANTE)

1. **Press de banca**: 4 x 6-8
2. **Press inclinado con mancuernas**: 3 x 8-10
3. **Elevaciones laterales**: 3 x 12-15
4. **Extensión de tríceps en polea**: 3 x 12-15
5. **Fondos en paralelas (inclinando el torso, énfasis en pecho)**: 3 x 10-12

PULL A

1. **Dominadas**: 4 x 6-10
2. **Remo con barra**: 4 x 8-10
3. **Face pull**: 3 x 15
4. **Curl de bíceps con barra**: 3 x 10-12
5. **Curl martillo**: 3 x 12-15

LEGS A (CUÁDRICEPS DOMINANTE)

1. **Sentadilla**: 4 x 6-8
2. **Sentadilla frontal**: 3 x 10-12
3. **Extensión de cuádriceps en máquina**: 3 x 12-15
4. **Curl femoral**: 3 x 12-15
5. **Elevación de gemelos de pie**: 4 x 15-20

PUSH B (HOMBRO DOMINANTE)

1. **Press militar**: 4 x 6-8
2. **Press de banca con mancuernas**: 3 x 8-10
3. **Cruce de poleas o press de banca declinado**: 3 x 12-15
4. **Press francés**: 3 x 10-12
5. **Elevaciones frontales**: 3 x 12-15

PULL B

1. **Peso muerto**: 3 x 6-8
2. **Jalón al pecho**: 4 x 10-12
3. **Remo en máquina**: 3 x 10-12
4. **Pájaros con mancuernas**: 3 x 12-15
5. **Curl de bíceps con mancuerna**: 3 x 12-15

LEGS B (CADERA DOMINANTE)

1. **Peso muerto rumano**: 4 x 8-10
2. **Hip thrust**: 4 x 8-10
3. **Zancadas con mancuernas**: 3 x 10-12 por pierna
4. **Curl femoral**: 3 x 12-15
5. **Elevación de gemelos sentado**: 4 x 15-20

CÓMO PROGRESAR

En los ejercicios básicos de cada día (press de banca, press militar, dominadas, remo, sentadilla, peso muerto), aplica sobrecarga progresiva semanal. En los de aislamiento, prioriza llegar cómodamente al límite superior del rango de repeticiones antes de subir peso. Con 6 sesiones semanales, vigila especialmente tu descanso y recuperación: si el rendimiento cae de forma sostenida, reduce volumen antes de forzar más series.

QUÉ ESPERAR

Mantén esta estructura un mínimo de 8 semanas antes de valorar cambios: es el tiempo que necesitas para ver cómo responde tu cuerpo al volumen y la frecuencia. Con una alimentación en volumen y proteína suficiente (revisa cuánta proteína necesitas), es una de las estructuras con más volumen semanal disponible para ganar masa muscular. Requiere buena base de técnica y capacidad de recuperación por el volumen semanal elevado. Consulta con un profesional si tienes dudas sobre si este volumen es adecuado para tu nivel.