Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

# Rutina torso/pierna de 3 días

Rutina de gimnasio de 3 días alternando torso y pierna, para ganar masa muscular con menos sesiones semanales que la versión de 4 días.

Gimnasio | Intermedio | 3 días/semana

Esta rutina reparte todo el cuerpo en dos sesiones (torso y pierna) que alternas a lo largo de 3 días a la semana, ideal si tu disponibilidad real es de 3 sesiones pero quieres más volumen por sesión que un full body.

## DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, alternando torso y pierna. Por ejemplo, lunes, miércoles y viernes: - Semana 1: Torso, Pierna, Torso - Semana 2: Pierna, Torso, Pierna Así cada sesión se repite 2-3 veces por semana según le toque, dando una frecuencia media de 2 por grupo muscular a lo largo del mes.

## TORSO

1. **Press de banca**: 4 x 8-10
2. **Remo con barra**: 4 x 8-10
3. **Press militar**: 3 x 10-12
4. **Jalón al pecho**: 3 x 10-12
5. **Curl de bíceps**: 3 x 12-15
6. **Extensión de tríceps en polea**: 3 x 12-15

## PIERNA

1. **Sentadilla**: 4 x 8-10
2. **Peso muerto rumano o buenos días**: 3 x 10-12
3. **Prensa de piernas**: 3 x 10-12
4. **Curl femoral**: 3 x 12-15
5. **Elevación de gemelos**: 4 x 15-20

## CÓMO PROGRESAR

Añade peso o repeticiones cada vez que entrenes cada sesión, siguiendo el método de sobrecarga progresiva: sube dentro del rango de repeticiones marcado y, al llegar al límite superior en todas las series, sube el peso. Como cada sesión no se repite todas las semanas con la misma frecuencia, no te preocupes si la progresión es algo más lenta que en una rutina de 4-5 días.

## QUÉ ESPERAR

Es una estructura sólida para ganar músculo con solo 3 días disponibles. Si en algún momento consigues liberar un cuarto día a la semana, nuestra rutina de hipertrofia de 4 días usa la misma lógica torso/pierna con una frecuencia más consistente. Domina la técnica de los ejercicios básicos antes de perseguir la progresión de carga. Consulta con un profesional si tienes dudas sobre tu ejecución.