

Rutina Full-Body PPL (Push/Pull/Legs) - Frecuencia 2

Objetivo: Hipertrofia muscular con frecuencia 2 por grupo muscular.

División semanal:

Lunes: Push 1 (Pecho dominante)

Martes: Piernas 1 (Cuádriceps dominante)

Miércoles: Pull 1 (Espalda superior y bíceps)

Jueves: Push 2 (Hombros y tríceps dominante)

Viernes: Piernas 2 (Femorales y glúteos dominante)

Sábado: Pull 2 (Espalda baja y bíceps)

Lunes: Push 1 (Pecho dominante)

1. Press inclinado con barra – 4x8
2. Press plano con mancuernas – 3x10
3. Aperturas en polea o peck-deck – 3x12-15
4. Press militar con barra – 3x8-10
5. Elevaciones laterales – 3x15
6. Extensiones de tríceps en cuerda – 3x12

Martes: Piernas 1 (Cuádriceps dominante)

1. Sentadilla libre – 4x8
2. Prensa inclinada – 3x10
3. Extensión de piernas – 3x12
4. Zancadas con mancuernas – 3x10 por pierna
5. Elevación de talones de pie (pantorrillas) – 4x20

6. Crunch abdominal – 3x20

◆ **Miércoles: Pull 1 (Espalda superior y bíceps)**

1. Dominadas o jalón al pecho – 4x8

2. Remo con barra – 3x10

3. Remo en máquina – 3x12

4. Face pull – 3x15

5. Curl de bíceps con barra – 3x10

6. Curl martillo – 3x12

● **Jueves: Push 2 (Hombros y tríceps dominante)**

1. Press militar con mancuernas – 4x8

2. Elevaciones laterales – 3x15

3. Press plano con barra – 3x8

4. Aperturas en máquina o cruces – 3x12

5. Extensión de tríceps tras nuca – 3x10

6. Fondos en paralelas (peso corporal o lastrados) – 3x8-10

● **Viernes: Piernas 2 (Femorales y glúteos dominante)**

1. Peso muerto rumano – 4x8

2. Hip thrust – 3x10

3. Curl femoral acostado – 3x12

4. Zancadas caminando o step-ups – 3x10 por pierna

5. Elevación de talones sentado – 4x20

6. Plancha abdominal + elevaciones de pierna – 3x30 seg

◆ **Sábado: Pull 2 (Espalda baja y bíceps)**

1. Peso muerto convencional – 4x6-8
2. Remo con mancuerna – 3x10
3. Jalón al pecho agarre estrecho – 3x12
4. Pájaros con mancuerna o polea (posterior deltoide) – 3x15
5. Curl concentrado – 3x12
6. Curl en banco inclinado – 3x12-15

Notas:

Descanso entre series: 60-90 segundos (hasta 2 min en compuestos pesados).

Enfócate en progresión de cargas o repeticiones semana a semana.

Puedes rotar ejercicios cada 6-8 semanas para evitar estancamiento.

Realiza un calentamiento articular + una serie ligera antes de los primeros ejercicios de cada día.