



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva y versátil, la rutina torso pierna frecuencia 3 puede ser la solución perfecta para ti. Esta forma de dividir tus sesiones de entrenamiento te permitirá trabajar de manera equilibrada los principales grupos musculares de tu cuerpo, maximizando tus resultados y evitando el agotamiento excesivo de los músculos.

Índice ▼

1. [¿En qué consiste la rutina torso pierna frecuencia 3?](#)
2. [Ejemplo de rutina torso pierna frecuencia 3](#)
3. [¡Descarga la rutina torso pierna frecuencia 3 gratis en PDF!](#)

¿En qué consiste la rutina torso pierna frecuencia 3?

La rutina torso pierna frecuencia 3 se basa en dividir tus sesiones de entrenamiento en dos partes principales: una enfocada en el tren superior (torso) y otra en el tren inferior (pierna). La frecuencia 3 se refiere a la cantidad de veces que entrenas cada grupo muscular en una semana. En este caso, trabajarás tu torso y piernas tres veces por semana, lo que te permitirá estimular constantemente tus músculos y promover su crecimiento.

Ejemplo de rutina torso pierna frecuencia 3

A continuación, te presento un ejemplo detallado de una rutina torso pierna frecuencia 3:

Día 1: Torso

- Press de banca: 4 series de 8 repeticiones
- Remo con barra: 4 series de 10 repeticiones
- Press militar: 3 series de 12 repeticiones
- Aperturas con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de bíceps con barra: 3 series de 10 repeticiones
- Extensiones de tríceps con polea: 3 series de 10 repeticiones

Día 2: Pierna

- Sentadillas: 4 series de 8 repeticiones
- Peso muerto: 4 series de 10 repeticiones



- Zancadas con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
- Extensiones de cuádriceps: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de piernas: 3 series de 10 repeticiones
- Gemelos en máquina: 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Descanso

Es importante destacar que esta es solo una muestra de rutina y que puedes personalizarla según tus necesidades y preferencias. También es recomendable realizar un calentamiento adecuado antes de cada sesión y estirar al finalizar para evitar lesiones.

¡Descarga la rutina torso pierna frecuencia 3 gratis en PDF!

Si estás listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel, te invito a descargar la rutina torso pierna frecuencia 3 gratis en PDF. Esta rutina te ayudará a maximizar tus resultados y alcanzar tus objetivos de forma eficiente. ¡No pierdas más tiempo y empieza a transformar tu cuerpo!