



EMPUJE VERTICAL



**DESPEGA HACIA TU MEJOR
VERSIÓN**

**En despegamos buscamos facilitar el
entrenamiento a nuestros atletas por lo
que te planteamos los siguientes tipos de
entrenos:** (Pincha en la opción deseada)



SOLO MÁQUINAS



SOLO PESAS



**SIN MATERIAL O
GOMAS**

EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

PRESS DE HOMBROS EN MÁQUINA

- Sentado en una máquina, empuja las asas hacia arriba desde el nivel de los hombros hasta extender los brazos.



2 x 10 repeticiones

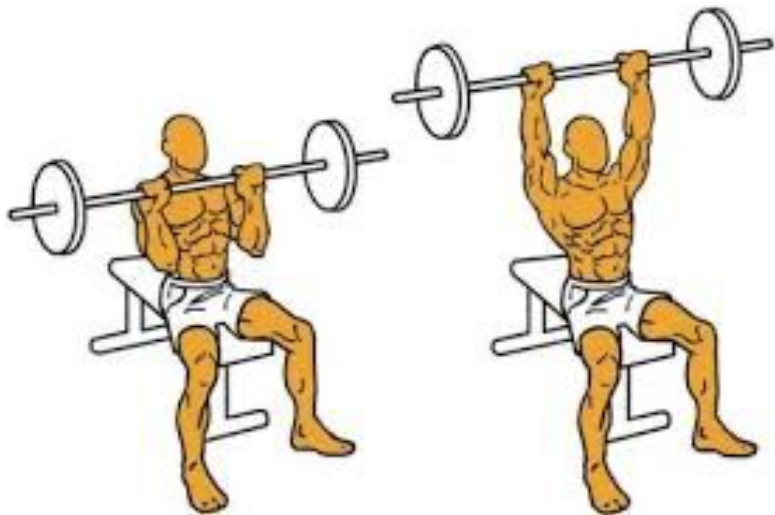


EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

Press militar con barra o mancuernas

De pie o sentado, presiona la barra o mancuernas desde los hombros hacia arriba, hasta extender los brazos completamente.



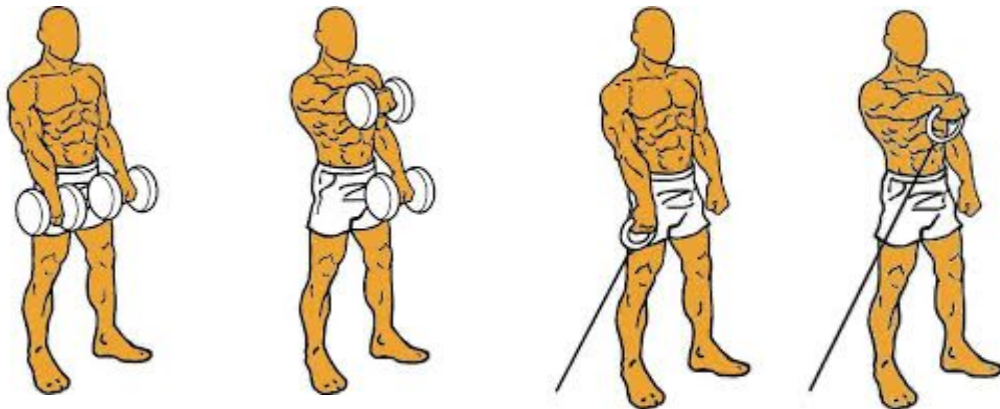
2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

ELEVACIONES FRONTALES



- De pie, eleva mancuernas o disco al frente del cuerpo, hasta la altura de los ojos o ligeramente por encima.

2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

PUSH PRESS

- Con barra o mancuernas, inicia el press con una ligera flexión de rodillas y usa el impulso de las piernas para ayudar a levantar el peso por encima de la cabeza.



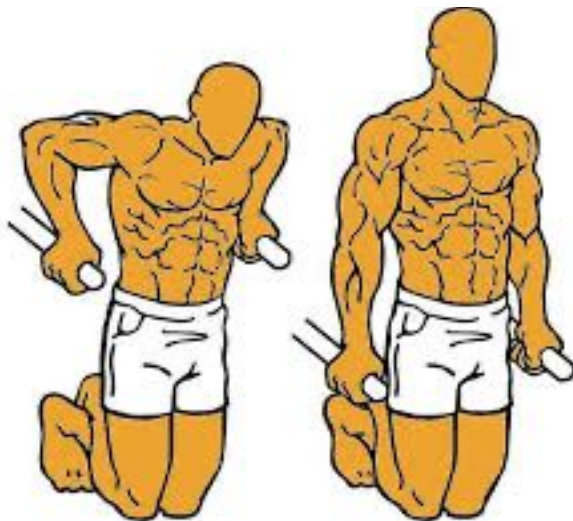
2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

DIP/ FONDOS EN PARALELAS



- Con los brazos extendidos entre dos barras paralelas, baja el cuerpo flexionando los codos hasta que los hombros queden al nivel de los codos o un poco más abajo. Luego, empuja hacia arriba hasta extender los brazos.

2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

HANDSTAND PUSH UP



- En posición de pino (contra la pared o libre), baja controladamente y empuja hasta extender los brazos.

2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

PIKE PUSH UP

- En posición de “V” invertida (cadera arriba), baja la cabeza hacia el suelo y empuja de nuevo hacia arriba.



2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

PRESS DE HOMBROS CON GOMAS



- Pisa la goma y sujeta los extremos a la altura de los hombros.
- Empuja hacia arriba hasta extender completamente los brazos.
- Baja controladamente.

2 x 10 repeticiones

