



# TIRÓN HORIZONTAL



**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**

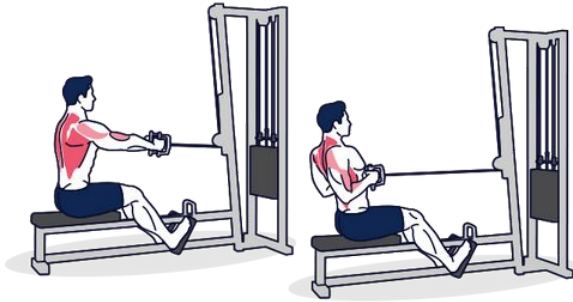


**SIN MATERIAL O  
GOMAS**

# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Remo sentado en máquina (Seated Row)



1. Siéntate con la espalda recta, toma los mangos y tira hacia ti, juntando los omóplatos.
2. Controla el regreso a la posición inicial.

**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

**One Arm Pulley Row (Remo en polea a una mano)**

De pie o sentado frente a una polea baja, tira del mango con una mano hacia tu costado, manteniendo el tronco estable.



**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Remo con barra (Barbell Row)



Desde una posición inclinada (torso a ~45°), con barra al frente, tira de ella hacia el abdomen manteniendo la espalda recta y codos pegados al cuerpo.

**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Remo con mancuerna a una mano (Dumbbell Row)

Apoya una rodilla y mano sobre un banco.  
Con la otra mano, tira de una mancuerna  
hacia tu cadera.



**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## REMO INVERTIDO



1. **Posición Inicial:** Bajo una barra, cuerpo recto, pies en el suelo, agarra la barra a la anchura de los hombros.
2. **Remo:** Tira del pecho hacia la barra, juntando los omóplatos.

**2 x 10 repeticiones**



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## Face Pull en polea

Con cuerda en polea alta, tira hacia tu cara con los  
codos abiertos



2 x 10 repeticiones



# TIRÓN HORIZONTAL

Volver  
al  
inicio

## T-Bar Rowing



Con el torso inclinado y la barra en forma de "T" (generalmente en una esquina o soporte), tira del agarre hacia el pecho o abdomen, manteniendo la espalda recta.

**2 x 10 repeticiones**

