



PATRONES BÁSICOS



**DESPEGA HACIA TU MEJOR
VERSIÓN**

EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

Press 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.

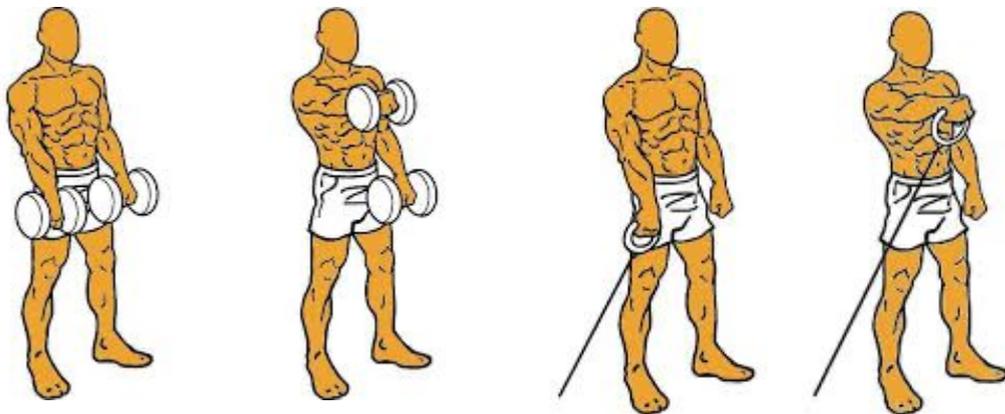
2 x 10 repeticiones



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 HORIZONTAL

Volver
al
inicio

FLEXIONES



1. Posición inicial: Colócate en posición de plancha con manos separadas a la altura de los hombros y el cuerpo recto.
2. Descenso: Baja doblando los codos hasta que el pecho esté cerca del suelo.
3. Subida: Empuja para volver a la posición inicial, manteniendo el cuerpo alineado.
4. HACER DE RODILLA SI NO PODEMOS

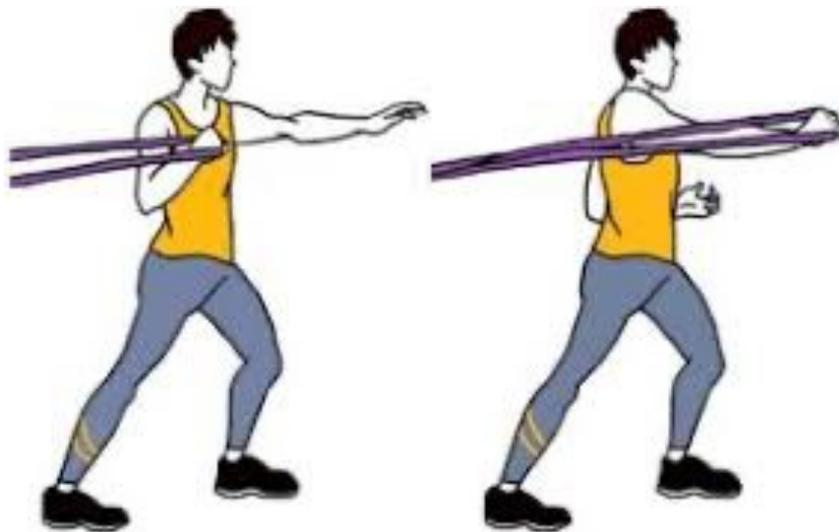
2 x 10 repeticiones



EMPUJE HORIZONTAL

Volver
al
inicio

PRESS DE PECHO CON GOMAS A UNA MANO



2 x 10 repeticiones

1. **Fija la banda** a un punto firme a la altura del pecho (poste, columna, puerta).
2. **Colócate de lado** al punto de anclaje, con los pies al ancho de caderas.
3. **Sujeta un extremo de la banda con una mano** (la más alejada del anclaje).
4. Lleva la mano al nivel del pecho, **codo flexionado**, como si sostuvieras una pelota.
5. **Empuja hacia adelante** hasta estirar el brazo completamente.
6. Haz una **pausa de 1 segundo** al final, y **vuelve lento** a la posición inicial.
7. Repite 10–15 veces, luego cambia de brazo.



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Jalón al pecho (Lat Pulldown) con gomas



2 x 10 repeticiones

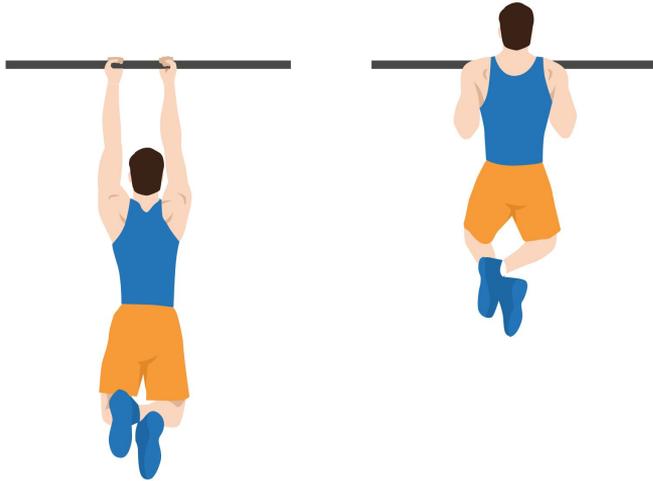
1. **Preparación:** Fija la goma en un punto alto y sujeta los extremos con las manos.
2. **Posición inicial:** De pie, brazos extendidos hacia arriba, manteniendo tensión en la goma.
3. **Movimiento:** Tira de la goma hacia el pecho, llevando los codos hacia los lados.
4. **Extensión:** Regresa lentamente a la posición inicial.



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Chin-ups (agarre supino)



1. Cuelga de una barra con **agarre supino (palmas hacia ti)**, manos al ancho de hombros.
2. Sube hasta que el **mentón pase la barra**, con énfasis en tirar con los bíceps y espalda.
3. Baja lento hasta extender completamente los brazos.

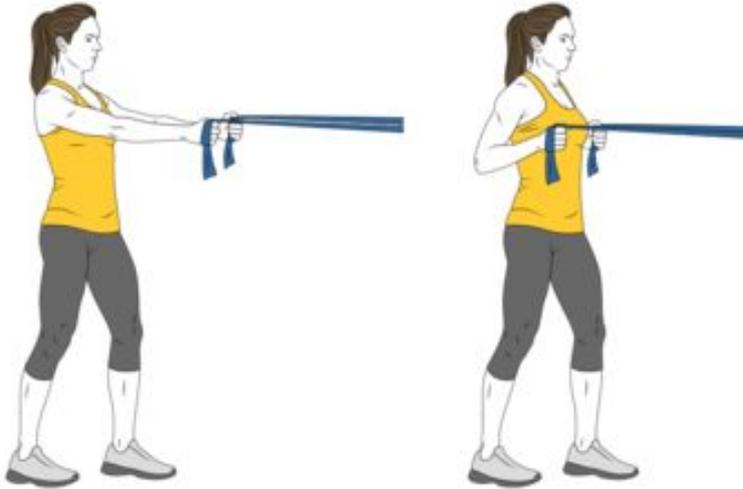
2 x 5 repeticiones



TIRÓN HORIZONTAL

Volver
al
inicio

REMOS CON GOMAS



Preparación: Coloca la banda elástica alrededor de un punto fijo a la altura del pecho y sujeta los extremos.

Posición inicial: De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos frente a ti. Mantén la espalda recta.

Movimiento: Tira de la banda hacia tu torso, llevando los codos hacia atrás y apretando los omóplatos. Luego, vuelve lentamente a la posición inicial.

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

