

***EQUIPO DESPEGA***



***RUTINA DE FUERZA***

# 1. Sentadilla



- Comienza de pie con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Sostén una pesa (mancuerna o Kettlebell ) frente al pecho con ambas manos, codos flexionados y brazos cerca del cuerpo
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te lo permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.

## 2. Zancada



- Comienza de pie con los pies juntos o con las anchuras de la cadera y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarla.
- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para volver a la posición de pie.
- Repite el movimiento con la otra pierna para completar una repetición completa.



### 3. Subida bancos



La subida a banco es un ejercicio funcional y de fuerza que trabaja principalmente los **cuádriceps, glúteos e isquiotibiales**, además de mejorar el equilibrio, la coordinación y la estabilidad del core.

#### Ejecución:

##### Posición inicial:

- Colócate de pie frente a un banco o cajón estable, de una altura que permita que tu rodilla quede aproximadamente en un ángulo de 90° al apoyarla.
- Mantén el tronco erguido, mirada al frente y los brazos relajados.

##### Fase concéntrica (subida):

- Apoya completamente un pie en el banco.
- Empuja con fuerza a través del talón del pie apoyado para elevar todo el cuerpo hasta quedar erguido sobre el banco, evitando impulsarte con la pierna de abajo.
- La pierna contraria puede quedar flotando o apoyarse brevemente junto a la otra arriba del banco.

##### Fase excéntrica (bajada):

- Baja de forma controlada con la misma pierna que subiste.
- Evita dejarte caer o usar impulso.

## 4. Salto al Cajón



### Posición inicial:

- De pie frente a la plataforma baja (step, banco bajo, disco grande o cajón bajo).
- Pies al ancho de hombros, brazos hacia atrás.

### Salto:

- Realiza un pequeño salto explosivo con ambos pies a la vez.
- Balancea los brazos para ayudar al impulso.
- Eleva levemente las rodillas si es necesario.

### Aterrizaje:

- Aterrizaje suave con los dos pies completamente sobre la plataforma.
- Rodillas ligeramente flexionadas, core activado, espalda recta.
- Baja caminando o con salto controlado.

## 5. Hip Thrust



- Desde esta posición, levantar la pelvis hacia arriba, manteniendo los hombros y los omóplatos en el banco
- Luego bajas la pelvis de nuevo al suelo.

## 6. One Arm Row



- **Ancla la goma elástica** a un punto firme a la altura de tu ombligo (por ejemplo, una baranda, puerta o poste).
- **Toma un extremo** de la banda con una sola mano (agarre neutro: palma mirando hacia el cuerpo).
- **Colócate de pie** con el torso ligeramente inclinado hacia adelante y rodillas semiflexionadas, o en posición de zancada (una pierna adelante).
- **Desde el brazo extendido**, tira del extremo de la goma hacia tu abdomen, manteniendo el codo pegado al cuerpo.
- **Aprieta los omóplatos** al final del movimiento y luego regresa lentamente a la posición inicial.



## 7. Press de Banca



- Acuéstate en un banco plano con los pies apoyados en el suelo, la espalda bien apoyada en el banco y las escápulas retraídas.
- Agarra la barra con las manos ligeramente más anchas que los hombros, con los dedos envolviendo la barra.
- Levanta la barra del soporte y llévala sobre el pecho, manteniendo los codos flexionados.
- Baja la barra hacia el pecho controladamente, manteniendo los codos cerca del cuerpo y la espalda plana en el banco.
- Detente cuando la barra casi toque el pecho, y luego empuja la barra hacia arriba, extendiendo los brazos y volviendo a la posición inicial.
- Exhala mientras empujas la barra hacia arriba y mantén la contracción en el pecho en la parte superior del movimiento.



## 7. Plancha Lateral



- Posición Inicial: Acuéstate de lado con el antebrazo en el suelo y las piernas extendidas.
- Ejecución: Levanta las caderas del suelo, formando una línea recta desde los tobillos hasta los hombros. Mantén la posición, evitando que las caderas caigan hacia adelante o hacia atrás.