



DOMINANTE DE RODILLA



**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**

SOLO MÁQUINAS

Volver
al
inicio

1. Extensión de piernas (Leg Extension)



2 x 10 repeticiones

1. Siéntate y ajusta la máquina de modo que el rodillo quede sobre tus espinillas.
2. Extiende las piernas hasta casi bloquearlas, luego baja lentamente.



SOLO MÁQUINAS

Volver
al
inicio

2. Prensa de piernas (Leg Press)



2 x 10 repeticiones

1. Siéntate con la espalda apoyada, coloca los pies a la anchura de los hombros en la plataforma.
2. Empuja con los talones hasta estirar las piernas (sin bloquear las rodillas) y luego baja controladamente.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

1. MEDIA SENTADILLA



2 x 10 repeticiones

1. **Posición inicial:** Colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Los pies deben apuntar ligeramente hacia afuera, y el peso distribuido uniformemente en toda la planta del pie.
2. **Postura:** Mantén el pecho erguido, los hombros hacia atrás y el abdomen contraído. La mirada debe estar al frente.
3. **Movimiento descendente:** Flexiona las rodillas y empuja las caderas hacia atrás, como si te fueras a sentar en una silla. Desciende hasta que las rodillas formen un ángulo de aproximadamente 90 grados (los muslos están paralelos al suelo).
4. **Posición final:** En la media sentadilla, no bajas más allá de este punto. Asegúrate de que las rodillas no sobrepasen la línea de los pies.
5. **Subida:** Empuja con los talones y extiende las piernas para volver a la posición inicial, manteniendo el control en todo momento.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

FRONT SQUAT



2 x 10 repeticiones

Sentadilla con barra apoyada sobre los hombros frontales (clavículas), con los codos altos. Requiere buena movilidad de muñecas y tobillos, y fortalece especialmente cuádriceps y core por la postura más vertical.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

OVERHEAD SQUAT



2 x 10 repeticiones

Sentadilla con la barra sostenida por encima de la cabeza, con brazos extendidos. Es un ejercicio avanzado que requiere gran movilidad en hombros, dorsales, caderas y tobillos, además de fuerza y estabilidad en todo el cuerpo.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

FRONT RACK LUNGE



Variante del front squat en posición “rack”, con la barra sobre los hombros y codos apuntando al frente. Muy usada en halterofilia y CrossFit. Refuerza el core, mejora la postura y trabaja intensamente las piernas.

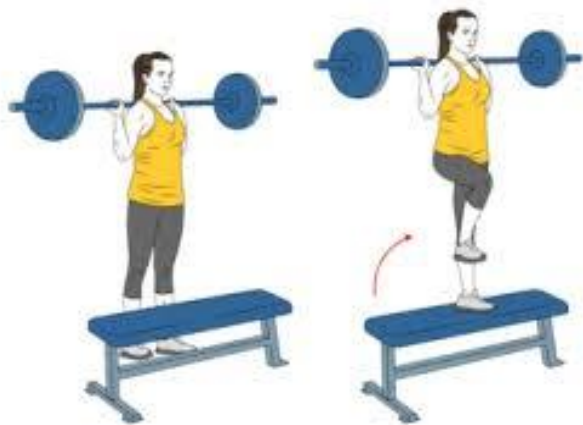
2 x 10 repeticiones



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

3. SUBIDA BANCOS



2 x 10 repeticiones

1. **Posición inicial:** Colócate de pie frente a un banco, caja o plataforma firme, con los pies separados a la altura de los hombros.
2. **Movimiento:** Sube un pie sobre el banco, presionando con fuerza el talón para empujar el cuerpo hacia arriba. Asegúrate de que la rodilla esté alineada con el pie, sin que se desplace hacia adelante o los lados.
3. **Subida:** Extiende la pierna que está en el banco para levantar el cuerpo por completo, llevando la otra pierna al banco para estar completamente erguido sobre la plataforma.
4. **Descenso:** Baja controladamente la pierna opuesta al suelo, seguida por la pierna que inició el movimiento, volviendo a la posición inicial.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

BULGARIAN SQUAT



Sentadilla dividida con el pie trasero apoyado en un banco o caja. La pierna delantera hace el trabajo principal. Excelente para ganar fuerza unilateral, equilibrio y activar glúteos de forma intensa.

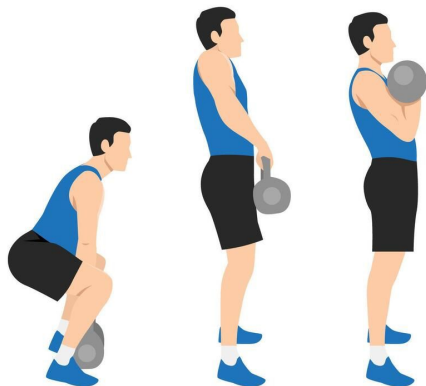
2 x 10 repeticiones



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

GB SQUAT



2 x 10 repeticiones

Sentadilla con una mancuerna o kettlebell sostenida frente al pecho. Ayuda a mantener el torso erguido y mejora la técnica. Ideal para principiantes o como ejercicio de movilidad y fuerza funcional.



SOLO PESAS

Volver
al
inicio

7. THRUSTER



2 x 10 repeticiones

1. **Posición Inicial:** Barra sobre los hombros, pies a la anchura de los hombros.
2. **Sentadilla Frontal:** Baja en sentadilla profunda.
3. **Extensión y Press:** Al subir, empuja la barra sobre la cabeza.
4. **Repetición:** Baja la barra a los hombros y repite.



SIN MATERIAL O GOMAS

Volver
al
inicio

5. SENTADILLA CON SALTO



2 x 10 repeticiones

Posición inicial: Pies separados a la altura de los hombros.

Movimiento: Flexiona las rodillas y baja las caderas como en una sentadilla normal, pero al subir, impulsa el cuerpo hacia arriba en un salto explosivo.

Descenso: Aterrizas suavemente y repite el proceso.



SIN MATERIAL O GOMAS

Volver
al
inicio

AIR SQUAT



Sentadilla con el propio peso corporal. Se realiza separando los pies al ancho de los hombros, bajando las caderas hacia atrás y abajo hasta que los muslos estén paralelos al suelo o más abajo. Ideal para mejorar la movilidad, fuerza y técnica básica de sentadilla.

2 x 10 repeticiones



SIN MATERIAL O GOMAS

Volver
al
inicio

LUNGE

Consiste en dar un paso adelante o atrás y flexionar ambas rodillas hasta que la trasera casi toque el suelo. Trabaja glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, además de mejorar el equilibrio y la coordinación.



2 x 10 repeticiones



SIN MATERIAL O GOMAS

Volver
al
inicio

WALKING LUNGE

Versión dinámica del lunge, en la que se alternan pasos hacia adelante. Cada paso incluye una flexión controlada de ambas rodillas. Desarrolla fuerza en piernas y estabilidad, además de ser un gran ejercicio cardiovascular si se hace con intensidad.



2 x 10 repeticiones

