



PATRONES BÁSICOS

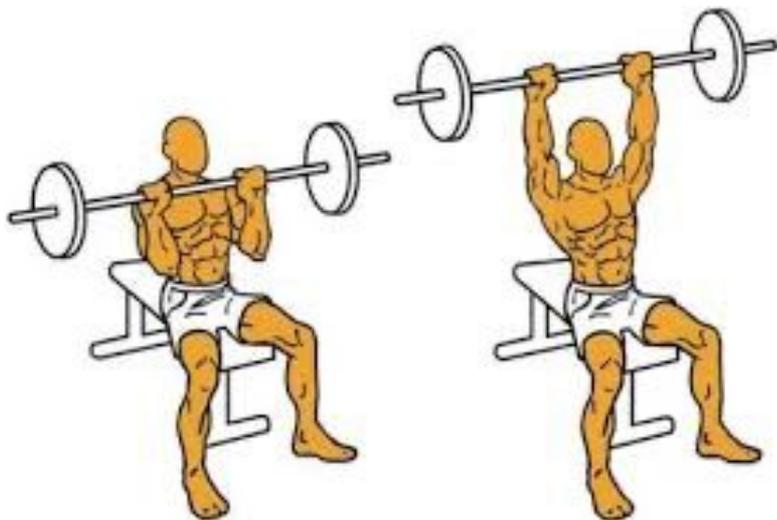


**DESPEGA HACIA TU MEJOR
VERSIÓN**

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.

SE PUEDE REALIZAR CON GOMAS O MÁQUINA

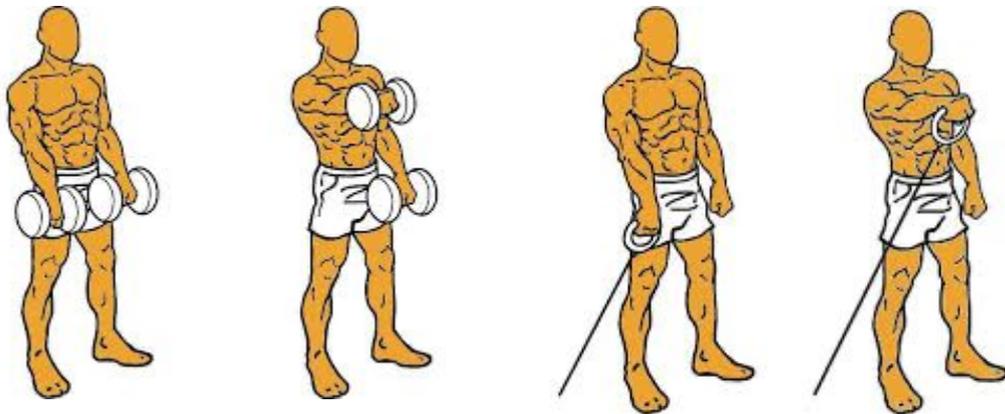
2 x 10 repeticiones



EMPUJE VERTICAL



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



Press inclinado (barra o mancuernas)

En banco inclinado (30–45°), baja la barra o mancuernas al pecho y empuja hacia arriba.



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



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Jalón al pecho (Lat Pulldown)



2 x 10 repeticiones

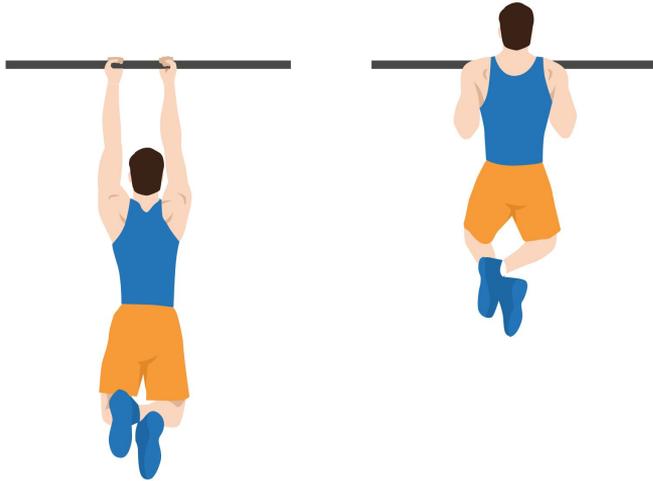
1. Siéntate y sujeta la barra con un agarre amplio.
2. Baja la barra al frente hasta el nivel del pecho mientras mantienes la espalda recta.
3. Sube de forma controlada.
4. SE PUEDE HACER CON GOMAS



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.

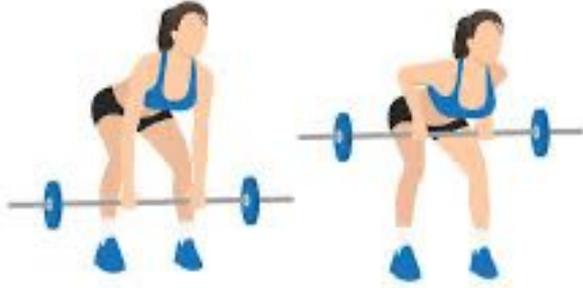
2 x 5 repeticiones



TIRÓN HORIZONTAL

Volver
al
inicio

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 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

