

EMPUJE HORIZONTAL



DESPEGA HACIA TU MEJOR VERSIÓN

En despega buscamos facilitar el entrenamiento a nuestros atletas por lo que te planteamos los siguientes tipos de

Onironos: (Pincha en la opción deseada)







SOLO MÁQUINAS

SOLO PESAS

SIN MATERIAL O GOMAS

TIRÓN HORIZONTAL



Press en máquina de pecho (chest press)



Sentado, empuja las asas de la máquina desde el pecho hacia adelante.

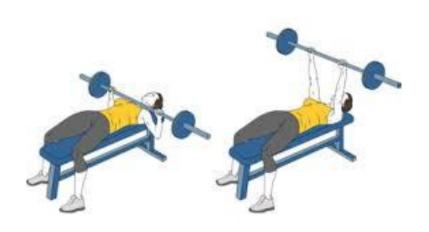
2 x 10 repeticiones



EMPUJE HORIZONTAL



PRESS DE BANCA



- Posición: Acuéstate en el banco, pies firmes en el suelo. Agarra la barra con las manos más anchas que los hombros.
- Movimiento: Baja la barra lentamente hasta que toque el pecho, luego empújala hacia arriba hasta extender los brazos.
- 3. Respiración: Inhala al bajar, exhala al subir.

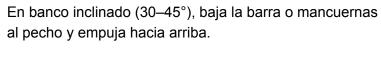
2 x 10 repeticiones

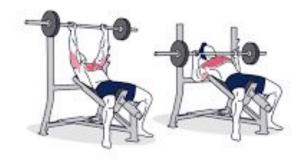


TIRÓN HORIZONTAL



Press inclinado (barra o mancuernas)







EMPUJE HORIZONTAL



FLEXIONES





- Posición inicial: Colócate en posición de plancha con manos separadas a la altura de los hombros y el cuerpo recto.
- 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





TIRÓN HORIZONTAL



Flexiones con lastre o con banda elástica

Igual que una flexión normal, pero añadiendo resistencia con un chaleco, disco en la espalda o banda elástica.





