



EMPUJE HORIZONTAL



**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**

TIRÓN HORIZONTAL

Volver
al
inicio

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

Volver
al
inicio

PRESS DE BANCA



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

2 x 10 repeticiones



TIRÓN HORIZONTAL

Volver
al
inicio

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 HORIZONTAL

Volver
al
inicio

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.



2 x 10 repeticiones

