



ENTRENAMIENTO DE FUERZA



**DESPEGA HACIA TU MEJOR
VERSIÓN**

CIRCUITO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza es fundamental para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

Proponemos 4 tipos de entrenamiento según el material disponible. Cada circuito incluye 8 ejercicios que se organizan según los patrones básicos de movimiento: **dominante de cadera (DC)**, **dominante de rodilla (DR)**, **tracción horizontal (TH)**, **tracción vertical (TV)**, **empuje vertical (EV)** y **empuje horizontal (EH)**.



DOMINANTE DE RODILLA

Volver
al
inicio

MEDIA SENTADILLA CON BARRA (BACK SQUAT)



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.

Postura: Mantén el pecho erguido, los hombros hacia atrás y el abdomen contraído. La mirada debe estar al frente.

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).

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.

Subida: Empuja con los talones y extiende las piernas para volver a la posición inicial, manteniendo el control en todo momento.

2 x 10 repeticiones



DOMINANTE DE CADERA

Volver
al
inicio

PESO MUERTO UNILATERAL + ELEVACIÓN RODILLA



1. **Ponte de pie** sobre una pierna, con el abdomen activado.
2. **Inclina el torso hacia adelante**, extendiendo la pierna contraria hacia atrás (espalda recta).
3. **Vuelve a subir**, manteniendo el equilibrio, y **eleva la rodilla** de la pierna que fue hacia atrás hasta la altura de la cadera.
4. Repite de forma controlada.

Consejo: Mantén la cadera estable y el core activado en todo momento.

2 x 10 repeticiones



DOMINANTE DE RODILLA

Volver
al
inicio

SUBIDA BANCOS



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.

2 x 10 repeticiones



DOMINANTE DE CADERA

Volver
al
inicio

HIP THRUST



1. **Posición inicial:** Siéntate en el suelo con la parte superior de la espalda apoyada en un banco o plataforma firme, las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo, separados a la altura de las caderas.
2. **Colocación de la barra:** Si usas una barra con peso, colócala sobre la parte superior de las caderas. Puedes usar un acolchado para mayor comodidad.
3. **Movimiento:** Empuja con los talones y levanta las caderas hacia el techo, extendiendo completamente las caderas. Los hombros deben permanecer apoyados en el banco, y el cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.
4. **Contracción:** En la parte superior del movimiento, aprieta los glúteos durante uno o dos segundos.

2 x 10 repeticiones



DOMINANTE DE RODILLA

SUBIDA BANCOS



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.

2 x 10 repeticiones



TIRÓN HORIZONTAL

Volver
al
inicio

REMO UNILATERAL CON MANCUERNAS



1. **Posición inicial:**
Apoya una rodilla y la mano del mismo lado sobre un banco (por ejemplo, rodilla y mano izquierdas). La espalda debe estar recta y paralela al suelo. Con la otra mano, sostiene una mancuerna colgando hacia abajo.
2. **Ejecución:**
Lleva la mancuerna hacia tu costado (a la altura de la cadera o costillas), manteniendo el codo pegado al cuerpo.
3. **Descenso:**
Baja la mancuerna de forma controlada hasta extender el brazo por completo.
4. **Repite** y luego cambia de lado.

Consejo: Evita girar el torso y mantén el core activo para una mejor estabilidad. Trabaja espalda, bíceps y core.

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



EMPUJE VERTICAL

Volver
al
inicio

PRESS MILITAR UNILATERAL CON MANCUERNAS



1. **Posición inicial:**
Siéntate o párate erguido, sosteniendo una mancuerna a la altura del hombro con una mano. El core debe estar activado.
2. **Ejecución:**
Empuja la mancuerna hacia arriba en línea recta hasta extender completamente el brazo, sin arquear la espalda.
3. **Descenso:**
Baja la mancuerna de forma controlada hasta la posición inicial.
4. **Repite** con la misma mano y luego cambia de lado.

Consejo: Mantén el tronco firme para evitar que el cuerpo se incline hacia el lado sin carga. Ideal para trabajar hombros y estabilidad del core.

2 x 10 repeticiones

