



TIRÓN VERTICAL



**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 VERTICAL

Volver
al
inicio

Jalón al pecho (Lat Pulldown)



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.

2 x 10 repeticiones



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Dominadas asistidas



1. **Agarre:** Sujeta la barra con las manos separadas al ancho de los hombros.
2. **Posición inicial:** Cuelga con los brazos extendidos y el cuerpo recto.
3. **Movimiento:** Tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla supere la barra.
4. Si usas **banda**, colócala en la barra y pisa con un pie o rodilla para reducir la carga.
5. Si usas **máquina**, ajustá el contrapeso (más peso = más ayuda).
6. Realizá el mismo patrón de las dominadas, pero con ayuda en la fase de subida.

2 x 5 repeticiones



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Straight Arm Pulldown (Jalón con brazos rectos)



1. De pie, torso ligeramente inclinado, brazos rectos frente a ti.
2. Tira la barra hacia abajo hasta los muslos **sin doblar los codos**.
3. Aprieta dorsales y vuelve lento a la posición inicial.

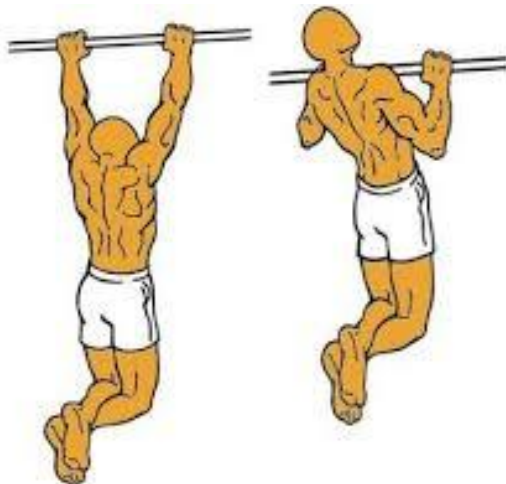
2 x 10 repeticiones



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Dominadas (Pull Ups)



1. **Agarre:** Sujeta la barra con las manos separadas al ancho de los hombros.
2. **Posición inicial:** Cuelga con los brazos extendidos y el cuerpo recto.
3. **Movimiento:** Tira de tu cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla supere la barra.

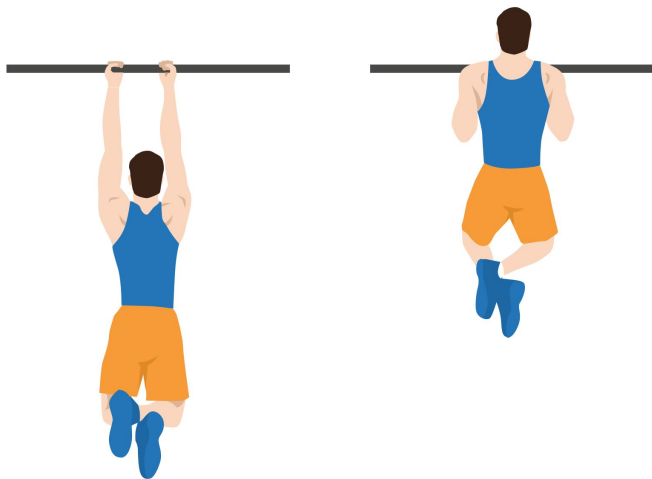
2 x 5 repeticiones



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Chin-ups (agarre supino)



2 x 5 repeticiones

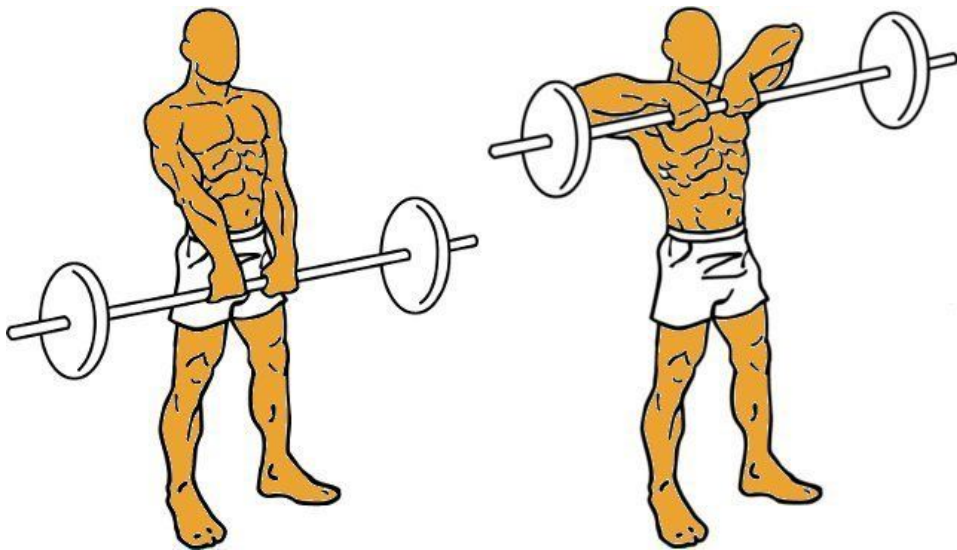
1. Cuelga de una barra con **agarre supino (palmas hacia ti)**, manos al ancho de hombros.
2. Sube hasta que el **mentón pase la barra**, con énfasis en tirar con los bíceps y espalda.
3. Baja lento hasta extender completamente los brazos.



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

Remo vertical con barra o mancuernas



2 x 10 repeticiones

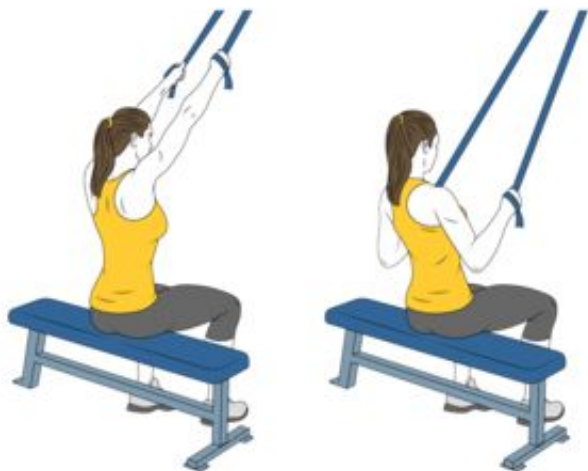
1. De pie, con barra o mancuernas frente a ti y **palmas hacia el cuerpo**.
2. Eleva el peso **verticalmente hasta el pecho**, guiando con los codos (que deben ir más altos que las manos).
3. Baja controladamente hasta la posición inicial.



TIRÓN VERTICAL

Volver
al
inicio

JALÓN AL PECHO CON GOMAS



2 x 10 repeticiones

Preparación: Fija la goma en un punto alto y sujeta los extremos con las manos.

Posición inicial: De pie, brazos extendidos hacia arriba, manteniendo tensión en la goma.

Movimiento: Tira de la goma hacia el pecho, llevando los codos hacia los lados.

Extensión: Regresa lentamente a la posición inicial.

