



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

SENTADILLA



- **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



EMPUJE HORIZONTAL

FLEXIONES



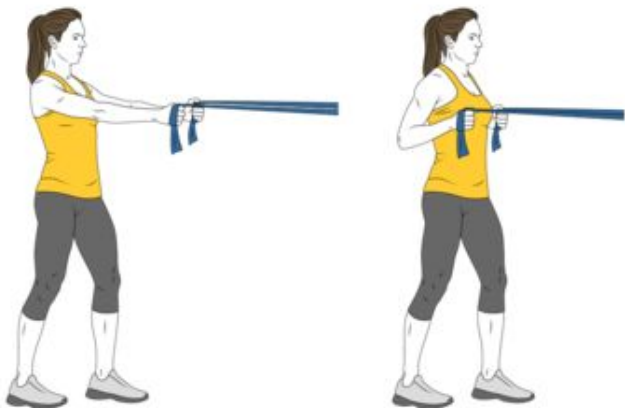
- Posición inicial: Colócate en posición de plancha con manos separadas a la altura de los hombros y el cuerpo recto.
- Descenso: Baja doblando los codos hasta que el pecho esté cerca del suelo.
- Subida: Empuja para volver a la posición inicial, manteniendo el cuerpo alineado.

2 x 10 repeticiones



SIN MATERIAL O GOMAS

REMOS CON GOMAS



Preparación: Coloca la banda elástica alrededor de un punto fijo a la altura del pecho y sujeta los extremos.

Posición inicial: De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos frente a ti. Mantén la espalda recta.

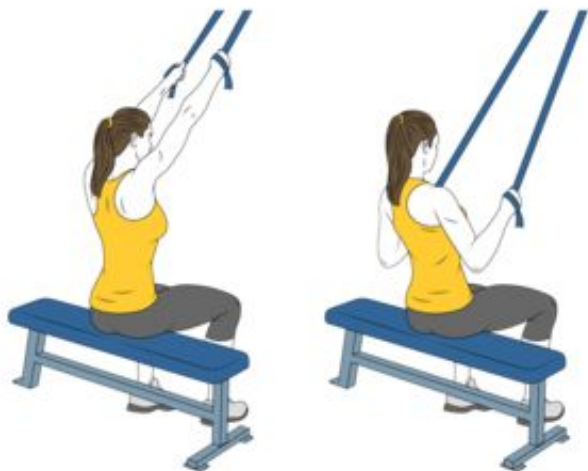
Movimiento: Tira de la banda hacia tu torso, llevando los codos hacia atrás y apretando los omóplatos. Luego, vuelve lentamente a la posición inicial.

2 x 10 repeticiones



SIN MATERIAL O GOMAS

JALÓN AL PECHO CON GOMA



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.



DOMINANTE DE RODILLA

SUBIDA BANCOS



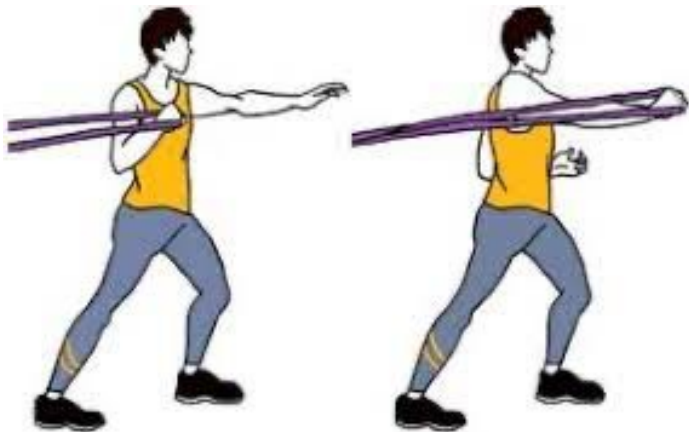
1. **Posición inicial:** Colócate de pie frente a un banco, caja o plataforma firme, con los pies separados a la altura de los hombros.
2. **Movimiento:** Sube un pie sobre el banco, presionando con fuerza el talón para empujar el cuerpo hacia arriba. Asegúrate de que la rodilla esté alineada con el 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



SIN MATERIAL O GOMAS

PRESS HORIZONTAL UNILATERAL CON GOMA



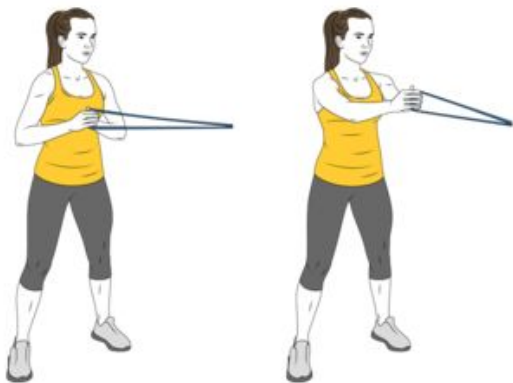
2 x 10 repeticiones

- **Coloca la goma:**
Fija una banda elástica a un punto estable a la altura del pecho (como una columna o reja).
- **Posición inicial:**
Ponte de lado al anclaje, con la banda sujeta en una mano, el codo flexionado a 90° a la altura del pecho. Activa el core.
- **Ejecución:**
Empuja la banda hacia adelante hasta extender completamente el brazo, como si hicieras un empuje de pecho.
- **Regreso:**
Vuelve lentamente a la posición inicial sin perder la tensión.



SIN MATERIAL O GOMAS

PRESS PALLOF CON GOMA



Posición inicial: Colócate de pie con los pies separados a la altura de las caderas, perpendicular a una banda elástica o cable, que esté fijado a la altura del pecho.

Agarre: Toma el mango de la banda o cable con ambas manos, acercándolo al pecho.

Press: Extiende los brazos hacia adelante, manteniendo el core apretado para evitar que el cuerpo gire hacia el lado de la resistencia.

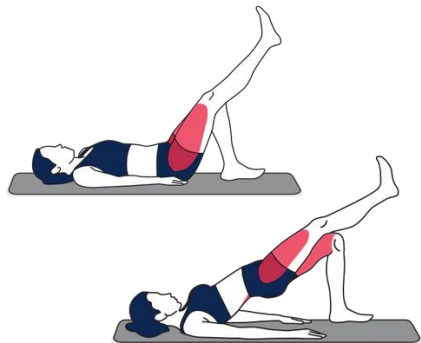
Regreso: Lleva las manos de nuevo al pecho de manera controlada.

2 x 10 repeticiones



SIN MATERIAL O GOMAS

PUENTE DE GLÚTEO A UNA PIERNA



Posición inicial: Acostado en el suelo, con una pierna doblada y la otra extendida.

Movimiento: Eleva la cadera hasta formar una línea recta desde los hombros hasta la rodilla de la pierna doblada.

Descenso: Baja lentamente y repite.

2 x 10 repeticiones

