



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)**.



MÁQUINA DE GIMNASIO

Extensión de piernas (Leg Extension)



1. Siéntate y ajusta la máquina de modo que el rodillo quede sobre tus espinillas.
2. Extiende las piernas hasta casi bloquearlas, luego baja lentamente.

2 x 10 repeticiones



DOMINANTE DE RODILLA

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

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

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



TREN INFERIOR

Elevación de talones en máquina (Calf Raises)



1. Coloca la parte delantera del pie sobre la plataforma y los talones colgando.
2. Eleva los talones lo más alto posible contrayendo los gemelos y baja lentamente sin soltar la tensión.

2 x 10 repeticiones



TIRÓN VERTICAL

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



EMPUJE HORIZONTAL

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



DOMINANTE DE CADERA

HIP THRUST



2 x 10 repeticiones

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.

