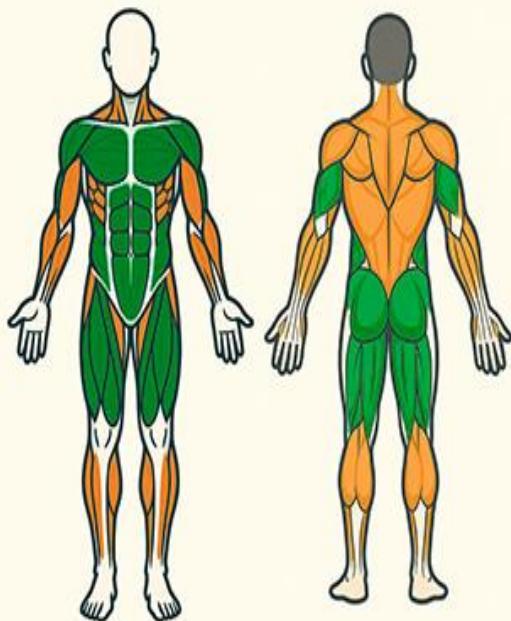
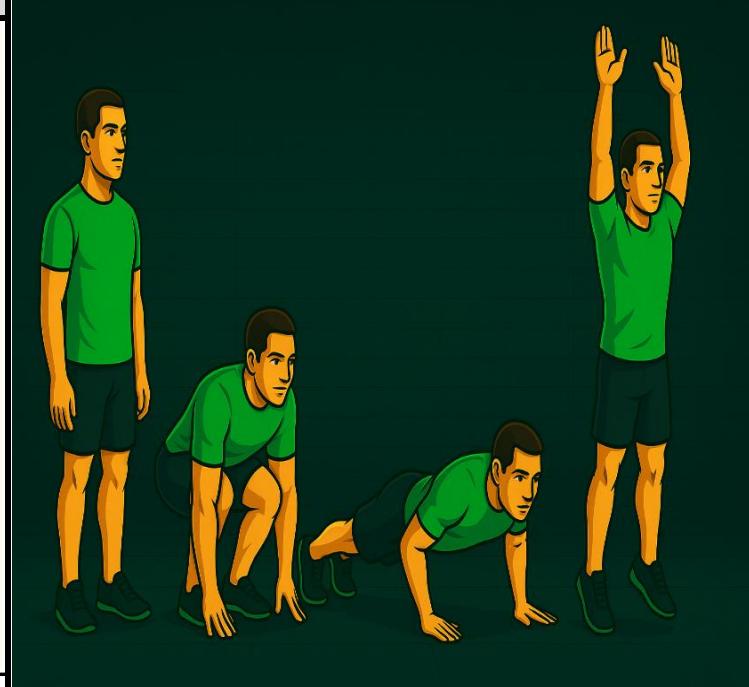


# BURPEE

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, gúteos, isquiotibiales, pectoral, deltoides, tríceps y core.



### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Desde una posición de pie, descender realizando una sentadilla para apoyar las manos en el suelo. Llevar los pies atrás mediante un pequeño salto hasta colocarse en posición de plancha alta. Mantener el core activado y el cuerpo alineado. Regresar los pies hacia las manos y realizar un salto vertical extendiendo completamente el cuerpo y elevando los brazos. Controlar las transiciones para evitar hundimientos lumbaros.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Burpee sin salto y llevando los pies atrás de manera alternada.
- 2–3 series × 6–10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Burpee completo con salto suave y transiciones controladas.
- 3 series × 8–12 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Burpee explosivo añadiendo salto vertical potente o push-up en la fase de plancha.
- 3–4 series × 10–15 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio global excelente para mejorar la condición física general, la potencia, la coordinación y la capacidad de trabajo. Muy utilizado en entrenamiento funcional, HIIT, CrossTraining y preparación física deportiva debido a su alta transferencia a esfuerzos intermitentes y gestos que combinan fuerza, estabilidad y resistencia cardiovascular.