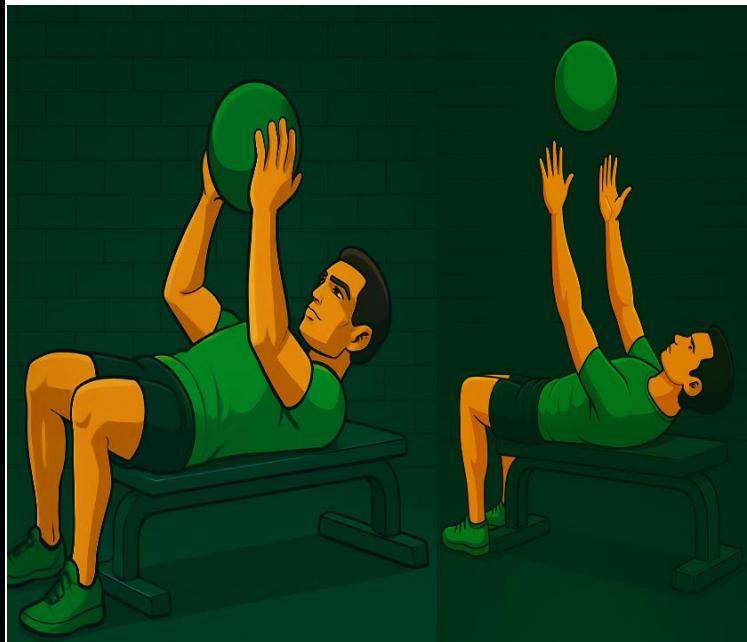


LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL SOBRE BANCO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectoral mayor, deltoides, tríceps y core como estabilizador.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumbarse sobre el banco con los pies apoyados en el suelo y el core firme. Sujetar el balón a la altura del pecho con los codos flexionados. Extender los brazos de forma explosiva lanzando el balón hacia arriba en línea vertical. Atrapar el balón con control y volver al inicio manteniendo la estabilidad del tronco.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Lanzamientos suaves con balón ligero.
- 2-3 series × 6-10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lanzamientos explosivos manteniendo buen control al recibir el balón.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lanzamientos con balón más pesado o por intervalos explosivos.
- 3-4 series × 10-15 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio orientado a mejorar la potencia de empuje horizontal y la coordinación en movimientos explosivos. Ideal en programas deportivos, rutinas funcionales y trabajos de fuerza orientados a desarrollar velocidad de contracción del tren superior.