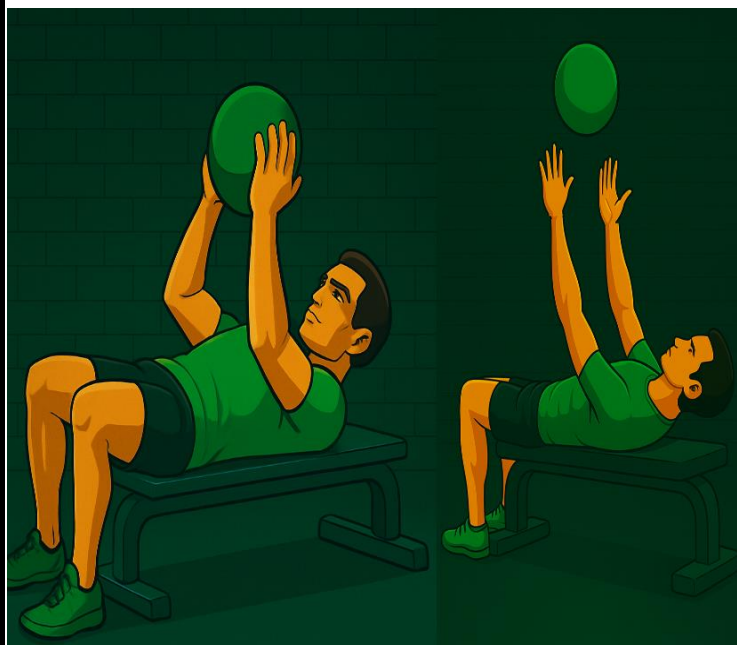


# LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL SOBRE BANCO

## 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.