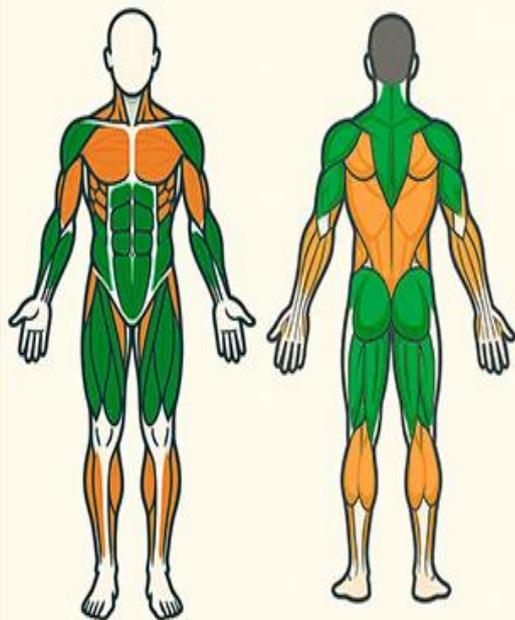
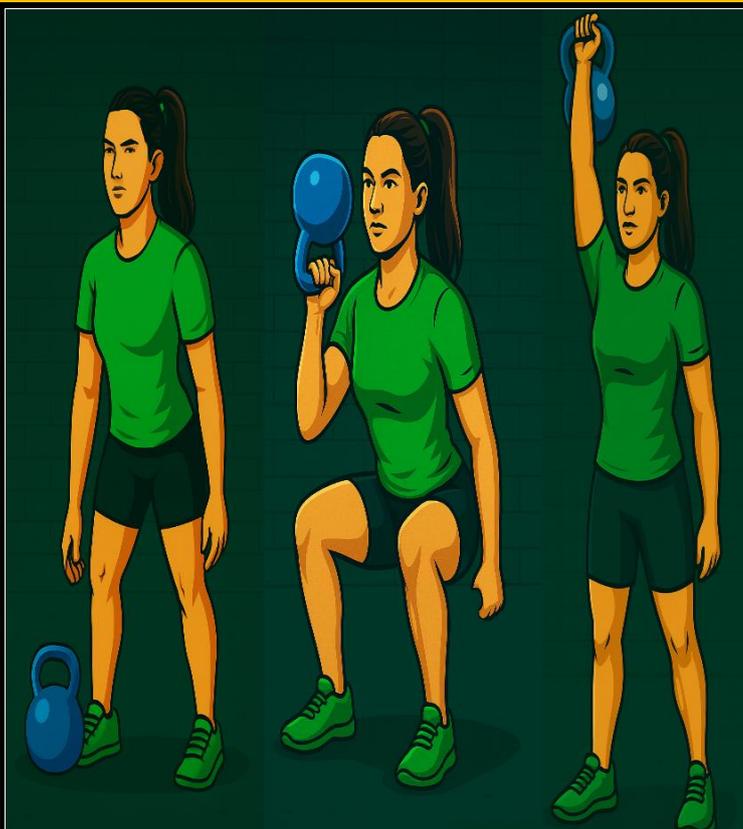


# KETTLEBELL CLEAN & PRESS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, core, deltoides, trapecio, tríceps y antebrazos.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la altura de los hombros y sujetar el kettlebell con una mano. Mantener la espalda neutra y el core firme. Realizar una bisagra de cadera para impulsar el kettlebell hacia arriba y llevarlo a la posición de rack. Desde el rack, empujar verticalmente extendiendo el brazo hasta llevar el kettlebell por encima de la cabeza.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Clean por separado y press ligero desde posición de rack.
- 2-3 series × 6-8 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Clean & press completo con carga moderada.
- 3 series × 6-10 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Clean & press con carga elevada o tempo controlado.
- 3-4 series × 5-8 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy completo que combina potencia de cadera y fuerza de empuje vertical. Ideal para mejorar coordinación, estabilidad del core y capacidad de generar fuerza en movimientos explosivos. Muy útil en rutinas funcionales.