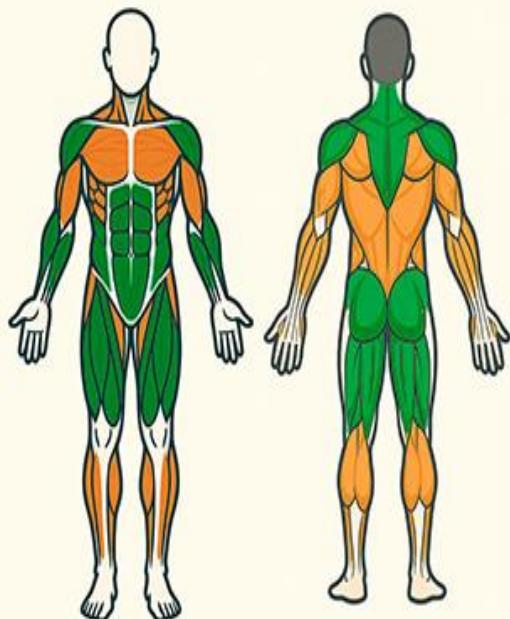


# KETTLEBELL SNATCH

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, deltoides, trapecio, core 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. Iniciar el movimiento con una bisagra de cadera impulsando el kettlebell hacia arriba con potencia. Guiar el kettlebell pegado al cuerpo y finalizar extendiendo el brazo por encima de la cabeza en una posición estable.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- High pull con kettlebell ligero.
- 2–3 series × 6–8 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Snatch completo con carga moderada manteniendo el control del movimiento.
- 3 series × 6–10 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Snatch con carga elevada, tempo controlado o con isometría en el punto más alto.
- 3–4 series × 5–8 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio explosivo ideal para mejorar potencia, coordinación y estabilidad del hombro. Muy utilizado en entrenamientos funcionales y de acondicionamiento, con gran transferencia hacia movimientos atléticos y tareas de alta demanda de fuerza explosiva.