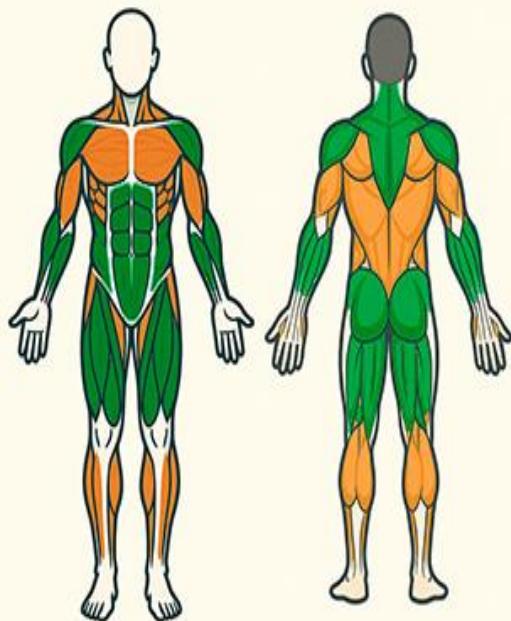


POWER SNATCH

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, trapecio, deltoides, antebrazos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la altura de caderas y sujetar la barra con agarre amplio. Activar el core y mantener la espalda neutra. Iniciar la extensión explosiva de cadera, rodillas y tobillos llevando la barra pegada al cuerpo en línea ascendente. Cuando la barra gana altura suficiente, recibirla con los brazos completamente extendidos sin descender a sentadilla profunda, quedando en una posición alta y estable. Finalizar extendiendo completamente el cuerpo manteniendo el control del peso.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Hang Power Snatch con barra técnica o de PVC.
- 2-3 series × 3-5 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Power snatch desde el suelo con carga moderada.
- 3 series × 2-4 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Power snatch con carga progresiva, trabajando velocidad y recepción sólida.
- 4-6 series × 1-3 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar potencia explosiva, velocidad de extensión de cadera y coordinación total del cuerpo. Muy usado en preparación física y deportes de velocidad, salto y fuerza. Permite trabajar potencia con menor demanda técnica que la arrancada completa, manteniendo una excelente transferencia al rendimiento.