

# LANZAMIENTO VERTICAL DE BALÓN MEDICINAL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps, pectorales, core, glúteos y cuádriceps.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar el balón a la altura del pecho con el core firme y los pies a la anchura de los hombros. Flexionar ligeramente rodillas y cadera manteniendo el tronco estable. Extender el cuerpo de forma explosiva lanzando el balón hacia arriba en línea vertical.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

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

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lanzamientos explosivos manteniendo buen control al recibir el balón.
- 3 series × 10–15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Lanzamientos con balón más pesado o trabajo por tiempo (intervalos).
- 3–4 series × 12–20 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio perfecto para mejorar potencia vertical, coordinación y velocidad de impulso. Muy utilizado en rutinas funcionales, preparación física y deportes que requieren salto, aceleración o acciones explosivas del tren superior e inferior.