

PLANCH LEAN

MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, abdominales superiores e inferiores, deltoides, pectorales, tríceps y zona lumbar



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo y los brazos extendidos. Desde esta postura, el cuerpo se inclina hacia delante de forma controlada, desplazando la línea de los hombros por delante de las muñecas. La alineación del tronco debe mantenerse estable, evitando hundimientos de la cadera o arqueamientos de la zona lumbar.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Plancha alta con ligera inclinación hacia delante.
- Mantener el cuerpo alineado sin perder la tensión del core.
- 2-3 series × 10-20 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Planch lean moderado, llevando los hombros más allá de las muñecas.
- Mayor activación del core y del deltoides anterior.
- 3 series × 15-25 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- Planch lean avanzado con inclinación pronunciada.
- Posible progresión hacia tuck planche u otras variantes de fuerza gimnástica.
- 3-4 series × 20-30 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental en progresiones de calistenia y gimnasia deportiva, muy útil para desarrollar fuerza en hombros, control corporal y una activación profunda del core. Aporta transferencia directa a movimientos avanzados como la plancha, handstand controlado y soportes en desplazamiento.