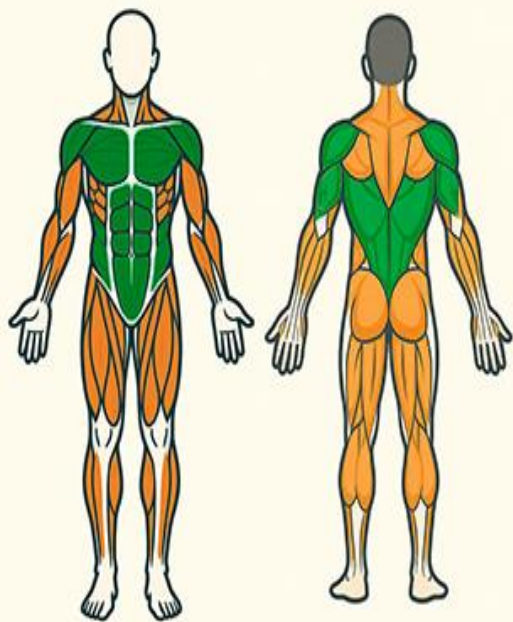


LANZAMIENTO VERTICAL AL SUELO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Dorsales, deltoides, pectoral, tríceps, core, glúteos y cuádriceps.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar el balón por encima de la cabeza con los brazos estirados y el core firme. Realizar una ligera flexión de rodillas y mantener el tronco estable. Lanzar el balón con fuerza hacia el suelo llevando el peso del cuerpo hacia abajo.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Lanzamientos controlados con balón ligero.
- 2-3 series × 8-10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lanzamientos con intensidad moderada manteniendo técnica y ritmo constante.
- 3 series × 10-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

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

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para desarrollar potencia del tren superior y coordinación con el core. Muy útil en rutinas metabólicas y de acondicionamiento cuando se busca intensidad, explosividad y descarga de energía.