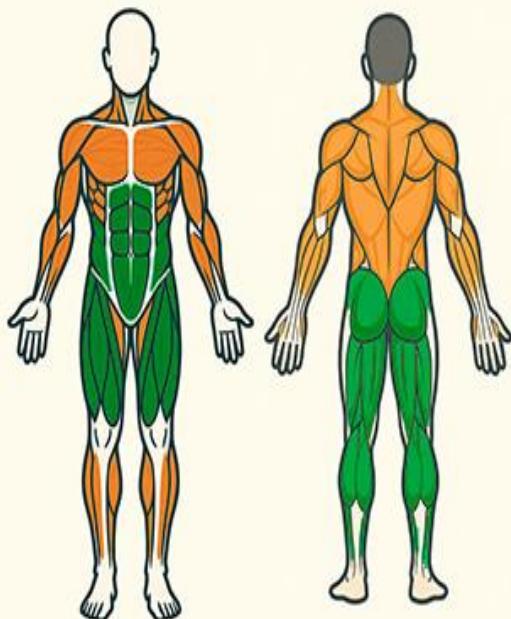


BARBELL JUMP SQUAT

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, gemelos, estabilizadores de cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar la barra en la parte superior de la espalda, con los pies a la anchura de los hombros y el core activado. Realizar una sentadilla rápida y controlada llevando la cadera hacia atrás y abajo. Desde la parte baja, impulsar con fuerza hacia arriba para realizar un pequeño salto manteniendo la técnica. Aterrizar con suavidad flexionando ligeramente rodillas y cadera para absorber el impacto.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Jump squat sin barra o con barra muy ligera.
- 2-3 series × 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Jump squat con barra moderada manteniendo salto controlado.
- 3 series × 6-10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Jump squat con carga ligera a moderada buscando mayor potencia.
- 3-4 series × 6-8 rep. con máxima aceleración.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio enfocado en el desarrollo de la potencia del tren inferior, la velocidad de contracción y la capacidad de aplicar fuerza de manera explosiva. Muy utilizado en preparación física general, deportes de salto y sprints, y como variante avanzada dentro de bloques de fuerza-potencia.