

# PASE FRONTAL DE RODILLAS CON BALÓN MEDICINAL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Pectorales, deltoides, tríceps y core.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de rodillas sujetando el balón a la altura del pecho con el core firme. Mantener el tronco erguido y estable. Empujar el balón hacia adelante con ambos brazos de forma explosiva. Recoger el balón con control y volver a la posición inicial manteniendo la alineación del tronco.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pases suaves con balón ligero y recorrido corto.

- 2-3 series × 8-10 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pases frontales explosivos manteniendo estabilidad del tronco.

- 3 series × 10-15 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Pases con balón más pesado o trabajo por tiempos.

- 3-4 series × 12-20 rep.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy útil para mejorar la potencia de empuje horizontal y la estabilidad del core sin ayuda de las piernas. Ideal en rutinas funcionales, deportes de lanzamiento y trabajos de fuerza orientados a la transferencia específica de movimientos del tren superior.