

*Powerbuildingoficial.com*










*Guía Definitiva*  
**CALENTAMIENTO  
ACTIVACIÓN  
Y LIBERACIÓN**




©Copyright Powerbuilding Oficial









# Calentamiento.

▶ view video    " segundos

<b>C1</b>	Lanzamientos de cadera unilaterales.	10 extensiones 10 flexiones 10 rotaciones	
<b>C2</b>	Bisagras de cadera.	15 repeticiones	
<b>C3</b>	Estiramientos laterales en posición de sentadilla.	2 x 10" por lado	
<b>C4</b>	Desplazamientos traseros desde plancha.	3 x 5"	
<b>C5</b>	Zancada de spiderman y estiramientos laterales.	2 x 10"	
<b>C6</b>	Desplazamientos traseros desde plancha.	3 x 5"	
<b>C7</b>	Cuadrupedia y giros con las extremidades en hombros y cadera.	10 giros por lado y articulación	
<b>C8</b>	Zancada de spiderman y estiramientos laterales.	2 x 10"	
<b>C9</b>	Sentadillas brazos extendidos.	15 repeticiones	








# Activación días de tren inferior.

 view video    " segundos

<b>Ai 1</b> Monster Walks .	15-17 por lado	
<b>Ai 2</b> Deadbug.	2 x 15"	
<b>Ai 3</b> Press Pallof.	2 x 10" cada lado	
<b>Ai 4</b> Extensión lumbar.	15" isométrico	
<b>Ai 5</b> Activación de psoas.	10-15 por lado	
<b>Ai 6</b> Frog Pump.	15-17 repeticiones	
<b>Ai 7</b> Activación gluteo medio.	10-15 repeticiones	
<b>Ai 8</b> Globet Squat.	2 x 10"	

# Activación días de tren superior.

▶ view video    " segundos

<b>As 1</b> Deadbug.	2 x 15"	
<b>As 2</b> Press Pallof.	2 x 10" cada lado	
<b>As 3</b> Flexiones peso corporal.	2 x 5-10 repeticiones	
<b>As 4</b> Press Militar con barra.	2 x 10 repeticiones	
<b>As 5</b> Brand Pull Apart.	2 x 10 repeticiones	
<b>As 6</b> Rotaciones de hombro.	2 x 10 externas 2 x 10 internas	
<b>As 7</b> Pullover con banda.	10-15 repeticiones	

# Liberación.

▶ view video    " segundos

<b>L1</b>	Pelota de lacrosse sobre trapecio.	30-60" en cada punto gatillo	▶
<b>L2</b>	Pelota de lacrosse en el pectoral.	30-60" mejor no hacer día de banca	▶
<b>L3</b>	Extensión torácica con foamroller.	10 repeticiones	▶
<b>L4</b>	Pelota de lacrosse sobre piramidal.	30-60" en cada punto gatillo	▶
<b>L5</b>	Foam roller sobre hueco poplíteo.	10 repeticiones	▶

Más productos en:

***Powerbuildingoficial.com***

