

Powerbuildingoficial.com

Guía Básica










CALENTAMIENTO ACTIVACIÓN Y LIBERACIÓN




©Copyright Powerbuilding Oficial









Calentamiento.

▶ view video " segundos

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








Activación días de tren inferior.

 view video " segundos

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

Activación días de tren superior.

▶ view video " segundos

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

Liberación.

▶ view video " segundos

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

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

