



3 EJERCICIOS LETALES PARA AGRANDAR PECHO Y TRICEPS

¡Qué tal Atletas!

En esta ocasión les compartimos una rutina usando 3 ejercicios que consideramos claves a la hora del desarrollo muscular, construcción de fuerza y una mejor conexión en zonas musculares como los pectorales, tríceps y hombros, sin olvidar el trabajo indirecto de la zona media (abdominal).

Para ello la idea es disponer de unas anillas, que nos van a permitir por su naturaleza inestable y de gran versatilidad en su posicionamiento y libertad de agarres jugar mejor con los 4 movimientos a continuación:

Fondos en posición de silla.

Fondos Clásicos

Extensiones de tríceps

Flexiones con aperturas

Vídeo completo aquí: con toda la explicación técnica de los ejercicios

CLICK AQUÍ 

La finalidad de la rutina es que represente claramente un día de trabajo de empuje, donde se explore un patrón de movimiento vertical como es el caso de los fondos y un patrón de movimiento horizontal como son las extensiones y las flexiones en apertura.

El enfoque será en la ganancia de fuerza e hipertrofia, así que jugaremos con varios rangos de repeticiones, descansos y algunos métodos para buscar distintos estímulos. Siempre priorizando la calidad y dejando el ego a un lado para que cada repetición cuente lo mejor posible!.

Nivel de la rutina: Intermedio.

Recomendado para Atletas que puedan manejar entre 5 a 10 repeticiones de fondos en anillas. De igual forma, si todavía no tienes dominio en anillas, dejaremos algunas opciones a lo largo de la rutina para que puedas ejecutarla bien y cumplir con los números pautados.

¡Vamos a ello!

RUTINA

Recomendamos esta entrada en calor a través de la movilidad y activación general de todo el cuerpo (10 minutos), sigueme en el trabajo:

TRABAJO #1

#1

1.- Fondos en posición de silla:

Escaleras (ascendentes y descendentes): Serán 3 rondas; la 1era ronda subiendo 1,2,3,4,5 reps, la 2da ronda bajando de 5,4,3,2,1 reps y la 3era ronda de 1,2,3,4,5 reps de nuevo.

Todo con 30 seg a 1 minuto de descanso entre cada etapa o pasos de la escalera, ej: 1 rep (descanso de 1:00 min), 2 reps (descanso de 1:00 min)....así sucesivamente. Recuperar entre 2 a 3 minutos al completar la escalera.

Por ronda serán 15 reps, por lo que el volumen total de trabajo serán 45 repeticiones. Las escaleras ascendentes son más complejas porque irás de menos a más en intensidad. Si mantener un descanso tan bajo afecta la profundidad o el rango de repetición, siéntete libre de tomarte más tiempo para hacerlo mejor. Por el contrario si te sientes cómodo con los 30 seg, puedes jugar en un rango de 10 a 30 seg de recuperación.

Para Atletas que no dominan fondos en anillas, recomendamos ajustar este trabajo colocando punta de pies (menos asistencia) o planta completa de pie en suelo (más asistencia) con las piernas flexionadas, simulando igual la posición de silla en esta versión del fondo.

Link aquí para visualizarlo:

<https://drive.google.com/file/d/1Rm7Wn4HkUXcGmSHiDe3EFpU7eLrKlvK1/view?usp=sharing>



#2

TRABAJO #2

Super set: combinaremos los siguientes 2 ejercicios sin descanso entre ellos y recuperando al final del segundo ejercicio: fondos clásicos + extensiones de triceps en anillas.

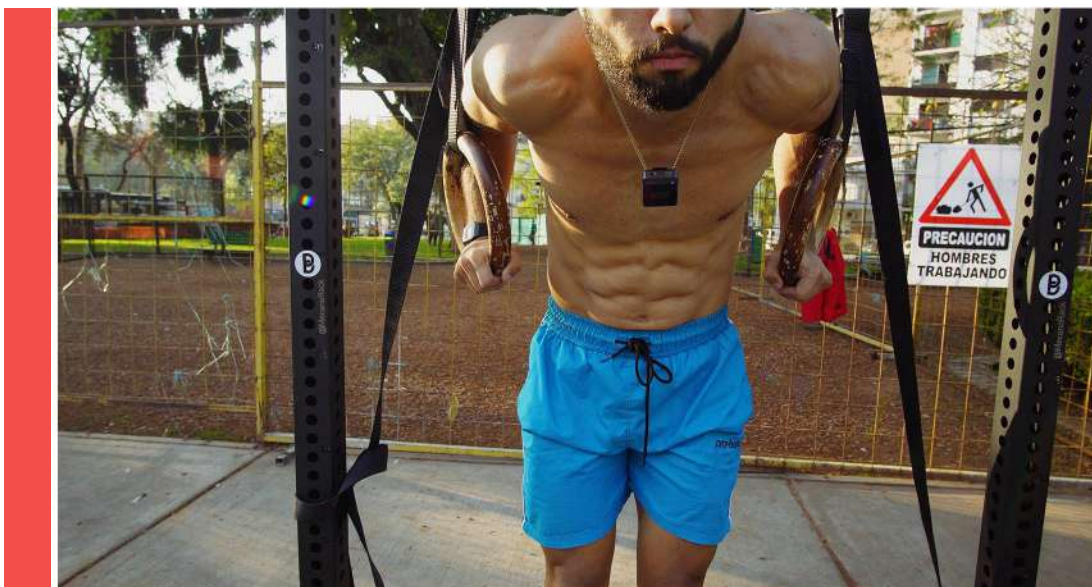
1.- Fondos clásicos:

Trabajaremos en cluster sets: la idea es que podamos lograr siempre por ronda 15 repeticiones, quizás para muchos atletas en esta parte de la rutina le suene muy duro completar ese número y pensar que luego lo deben combinar con las extensiones. Pero si dividimos esas 15 reps en múltiples rondas pequeñas entre 1 a 3 reps, pensamos que entre 5 a 7 mini rondas lo podrán sacar adelante, recuperando siempre entre 1 a 1:30 min de recuperación.

Lo importante es que escojan un número o rango de reps donde se sientan alejados del fallo y donde el rendimiento les permita una buena calidad de reps, es decir, que puedan lograr bajar y alinear hombros al nivel del pecho siempre.

Si se pone complejo sacar siquiera 1 rep ajustar con punta de pies en suelo para la asistencia. Cómo por ejemplo esta versión:

<https://drive.google.com/file/d/1klcyYDefFqWxe5442QJa2zDFHXK1rview/view?usp=sharing>





2.- Extensiones de triceps:

Nos mantendremos en 15 reps también, por lo que va a ser clave que puedas ajustarte en una inclinación con la anilla donde puedas sacar ese número de reps un poco alejado del fallo, manteniendo una buena calidad de repetición.

Recomendamos iniciar a un paso al frente del nivel donde estará colgada la anilla, es poco ángulo y baja intensidad para iniciar buscando esas 15 reps, a partir de la 1era ronda ya estarás consciente si para la próxima ronda ajustas dando un paso hacia atrás para quedar más paralelo al suelo y aumentar la dificultad ó por lo contrario, mantenerte a ese paso de distancia, o quizás alejarte un poco más al frente para quedar más parado ya que esas primeras 15 reps se sintieron muy fuerte y no las pudiste hacer bien.

Recuerda calidad siempre y sacar esas 15 seguidas sin acercarte al fallo.
Serán x3 rondas / Sin descanso entre ejercicios y recuperando 2 a 3 minutos entre cada super set completado.



TRABAJO #3



1.- Flexiones con aperturas:

Aquí si iremos al fallo: la idea es trabajar las aperturas en 3 ángulos; primero con el cuerpo bien paralelo al suelo (versión difícil) - manos al mismo nivel de donde están colgadas las anillas bien cercanas al suelo. Luego a un paso al frente del nivel donde están colgadas las anillas (versión moderadamente difícil), para finalizar con 2 pasos al frente (versión fácil).

El reto estará en completar ya en esta fase de la rutina unas 15 a 20 reps totales sumando los 3 ángulos. Enfocandote en lograr el fallo y el máximo de tu capacidad en las 3 inclinaciones.

Ej: x3 reps + x6reps + x9 reps = 18 reps / En las últimas reps de esos 3 ángulos rompiste el set por que no pudiste completar la repetición - llegaste al fallo -.

Así por 2 a 3 rondas / Sin descanso entre las 3 versiones o ángulos y recuperando al final de la ronda unos 2 a 3 minutos.



CONCLUSIÓN

Estos ejercicios son una fórmula real si quieres desarrollar buena fuerza de empuje e hipertrofia sacándole provecho a uno de los mejores equipos que puedas tener en tus manos - Las anillas -, como le decimos nosotros, un gimnasio portátil.

La rutina es otra forma de plantearte un reto, de explorar estímulos y sobre todo, estar cada vez más consciente de cómo jugar con el posicionamiento del cuerpo, cómo conectar con la zona que quieres estimular y obviamente entrenar en el punto de intensidad óptimo de la rutina, donde no se vea afectada la calidad de cada repetición.

En internet hay un mar de ejercicios que siguen confundiendo a los atletas sobre cuáles son los mejores ejercicios para esto y lo otro, al final, lo clásico es lo clásico, los fundamentos es lo que termina ganando y es lo que generalmente siempre termina funcionando para la mayoría de las personas.

Más allá de que tomes cada uno de estos ejercicios y continúes usándolos junto con la rutina, pregúntate cómo responde realmente tu cuerpo ante ellos, lo más importante es escuchar a tu cuerpo, ya que él te comunica lo que necesita para volverse más fuerte.

No dudes en dejarnos saber como te fue con los trabajos, donde tuviste dificultades, si fue pan comido, etc. Puedes escribirnos en el vídeo de youtube donde detallamos estos 3 ejercicios, al correo probarras@gmail.com o al telegram personal de jose probarras <https://t.me/ProBarras>

nos fuimos!

