



# Micro-sesión de 5 ejercicios básicos de fuerza



## **Objetivo**

Mejorar el rendimiento.

## **Servicio de consultas**

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

## **Trail Academy**

Club de entrenamiento para corredores de montaña con entrevista inicial y seguimiento personalizado diario de tus sesiones. Más información en el sitio web de [Trail Academy](#).

### 1 Overhead swing · Kettlebell

Hombros delanteros, cuádriceps, glúteos, espalda inferior

5 series de 8 repeticiones



### 2 Jumps · Box

Cuádriceps

5 series de 6 repeticiones



### 3 Slam ball · Balón medicinal

Brazos, Hombros

5 series de 6 repeticiones



### 4 Saltos largos

Cuádriceps

5 series de 4 repeticiones



### 5 Pull up con agarre neutral · Rig

Laterales

5 series de 4 repeticiones



[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)

Trail Academy