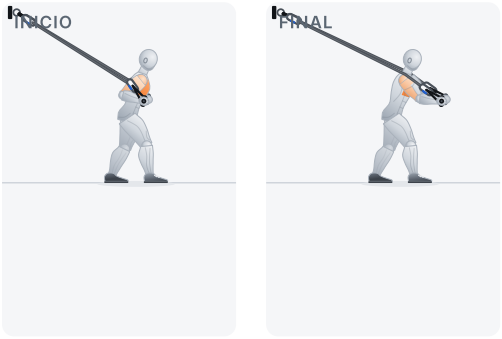
B3 Rutina Push/Pull

Avanzado | Powerband Trainer 2.0 | Unos 50 minutos | 4 sesiones por semana

Lunes Push, martes Pull, jueves Push, viernes Pull. Descansa de 90 a 120 segundos en los dos primeros ejercicios y 60 segundos en el resto.

Músculos principales Músculos de apoyo

Push

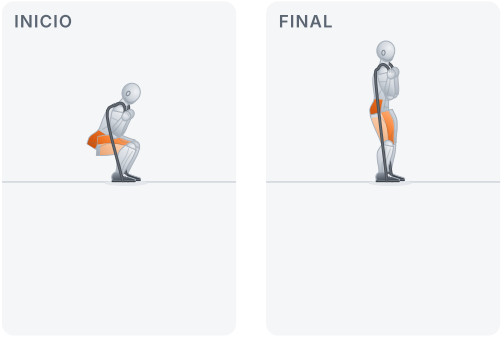


1. Press de pecho 5 × 6–8

Pecho, tríceps · Anclaje: Alto, detrás de ti

Anclaje por encima de la cabeza, una banda por lado. De espaldas al anclaje, con un pie delante del otro y el torso ligeramente inclinado hacia delante. Las bandas pasan por encima de los hombros.

- Brazos ligeramente separados del cuerpo, manos junto a las costillas inferiores.
- Empuja las asas rectas hacia delante hasta casi extender los brazos.
- Mantén el core firme; no arquees la zona lumbar.

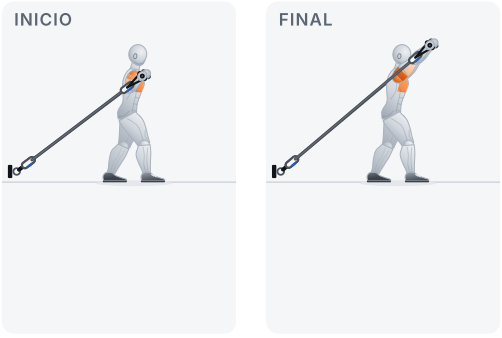


2. Sentadilla 4 × 6–8

Piernas, glúteos

Abre la banda y pisa un extremo del lazo con ambos pies, separados a la anchura de los hombros. Pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Lleva la cadera hacia atrás y abajo; las rodillas siguen la punta de los pies.
- Mantén el pecho alto y los talones en el suelo.
- Empuja con las piernas hasta extender la cadera por completo.

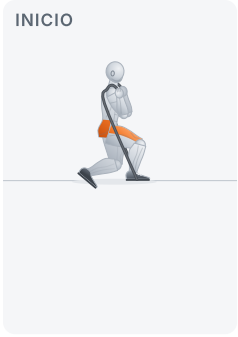


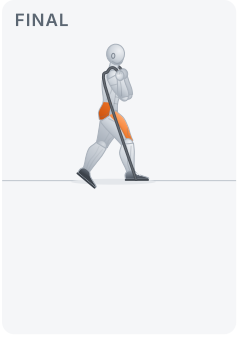
3. Press inclinado 4 × 8

Pecho superior, hombros · Anclaje: Bajo, detrás de ti

Anclaje cerca del suelo, de espaldas al anclaje, con un pie delante del otro. Asas junto a los hombros, codos separados unos 45 grados del cuerpo. Las bandas pasan por debajo de los brazos.

- Empuja las asas en diagonal hacia delante y arriba; los codos siguen abiertos.
- Extiende casi del todo los brazos y mantén los hombros bajos.
- Vuelve con control hasta junto a los hombros.



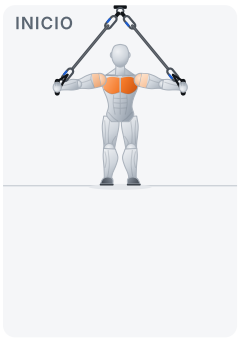


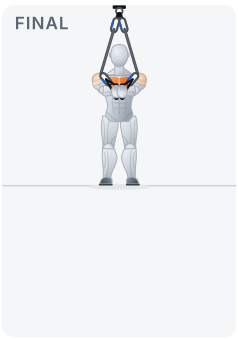
4. Sentadilla dividida 3 × 8 por lado

Piernas, glúteos

Colócate en posición de zancada. Pisa un extremo del lazo con el pie delantero, pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Mantén el torso erguido y baja la rodilla trasera en vertical hacia el suelo.
- La rodilla delantera se mantiene sobre el pie.
- Empuja con el talón delantero para subir.



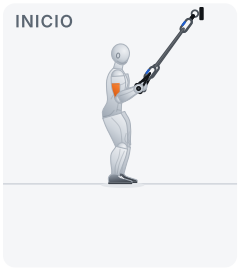


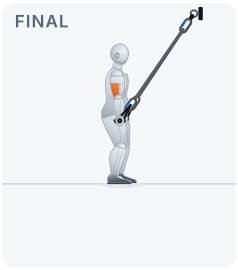
5. Aperturas de pecho 3 × 12

Pecho · Anclaje: Alto, detrás de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de espaldas al anclaje, con un pie delante del otro. Brazos abiertos a los lados con los codos ligeramente flexionados. Al juntar las manos, las bandas se apoyan en los hombros.

- Junta los brazos en un arco amplio delante del pecho.
- El ángulo de los codos y la posición de las manos no cambian; las palmas se miran.
- Abre despacio, solo hasta donde los hombros sigan estables.



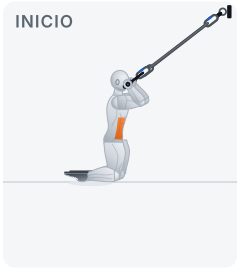


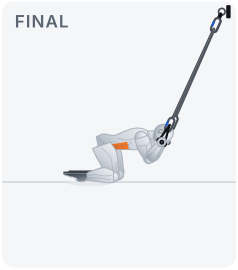
6. Extensión de tríceps hacia abajo 4 × 10

Tríceps · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Brazos pegados al cuerpo y antebrazos más o menos horizontales.

- Mantén los codos fijos en los costados.
- Empuja las asas hacia abajo hasta extender los brazos.
- Vuelve despacio hasta el ángulo recto.





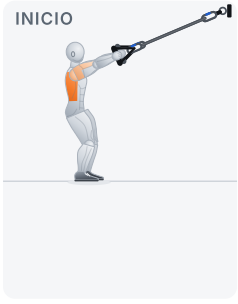
7. Crunch de rodillas 3 × 15

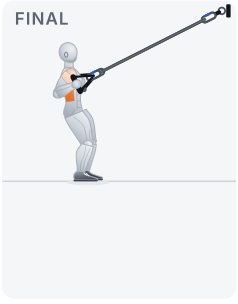
Abdominales · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza. Arrodíllate delante y sujeta las asas junto a la cabeza.

- Enrolla el torso, llevando los codos hacia las rodillas.
- La cadera no se mueve; el movimiento sale del abdomen.
- Sube despacio.

Pull



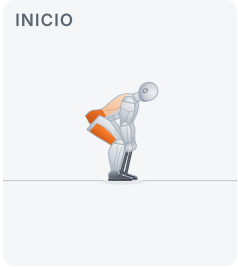


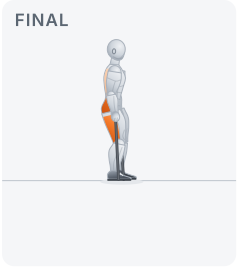
1. Remo 5 × 6–8

Espalda alta, bíceps · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Agarra las asas con las palmas enfrentadas, rodillas ligeramente flexionadas y brazos extendidos.

- Lleva los codos hacia atrás, pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos y saca el pecho.
- El torso no se mueve; no te inclines hacia atrás.



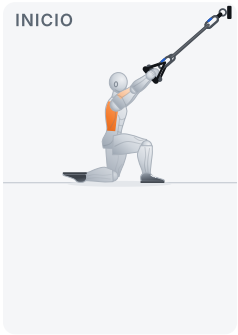


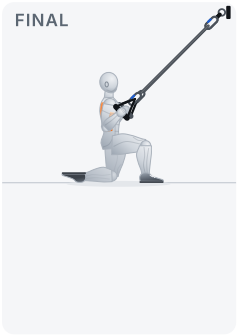
2. Peso muerto 4 × 6–8

Cadena posterior, espalda

Pisa la banda con ambos pies, separados a la anchura de la cadera. Agarra los extremos de la banda a izquierda y derecha de los pies.

- Lleva la cadera hacia atrás, con la espalda recta y los brazos largos.
- Levántate empujando la cadera hacia delante, sin tirar con los brazos.
- Arriba, aprieta los glúteos y lleva los hombros hacia atrás.



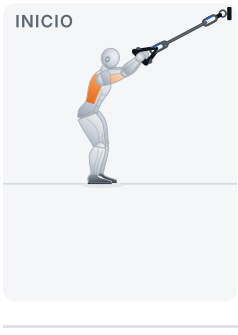


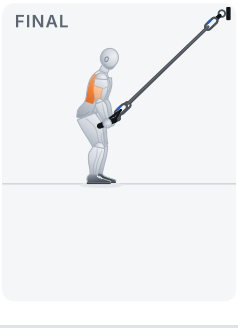
3. Jalón dorsal de rodillas 4 × 8

Dorsales · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza. Colócate delante con una rodilla en el suelo y la otra pierna adelantada en ángulo recto. Agarra las asas con las palmas enfrentadas y los brazos extendidos en diagonal hacia arriba.

- Primero baja los hombros.
- Lleva los codos hacia abajo junto a los costados hasta que las manos queden a la altura de los hombros.
- Activa el core; no arquees la zona lumbar.



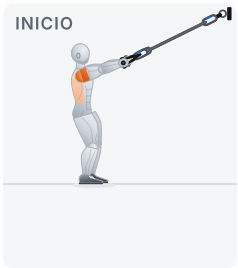


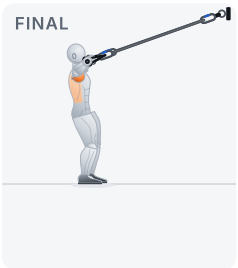
4. Jalón con brazos extendidos 3 × 12

Dorsales · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje, con el torso ligeramente inclinado hacia delante. Brazos extendidos a la altura de la cabeza.

- Baja los brazos extendidos en arco hasta junto a los muslos.
- Mantén los codos ligeramente flexionados y fijos.
- Hombros bajos, core activo.



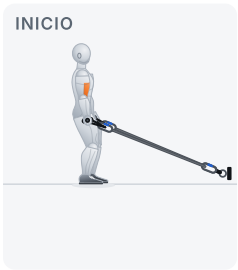


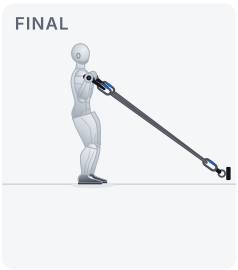
5. Face Pull 3 × 15

Hombro posterior, espalda alta · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Brazos extendidos hacia delante y arriba. Elige bandas ligeras.

- Tira de las asas hacia la cara, con los codos altos y abiertos.
- Termina con las manos junto a las orejas y los omóplatos juntos.
- No te arquees hacia atrás.



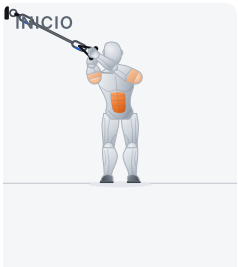


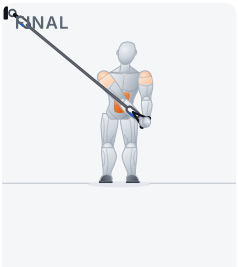
6. Curl de bíceps 4 × 10

Bíceps · Anclaje: Bajo, delante de ti

Anclaje cerca del suelo, de frente al anclaje. Agarra las asas con las palmas hacia arriba y los brazos largos.

- Mantén los codos pegados a los costados.
- Sube las asas hasta la altura de los hombros.
- Baja despacio hasta casi extender los brazos.





7. Woodchop 3 × 10 por lado

Core, hombros · Anclaje: Alto, a un lado

Anclaje por encima de la cabeza. Colócate de lado respecto al anclaje y sujeta un asa con ambas manos arriba, en el lado del anclaje.

- Tira del asa en diagonal por delante del cuerpo hasta la cadera contraria.
- El torso acompaña el giro; los brazos siguen casi extendidos.
- Vuelve con control.

Reglas para cada sesión

- **Elige la resistencia:** Elige un nivel que te deje unas dos repeticiones limpias de reserva al final de cada serie.
- **Progresa:** Cuando todas las series alcancen el número superior de repeticiones, sube al siguiente escalón de 10 kg.
- **Ajusta:** Un paso más lejos del anclaje o un apoyo más ancho sobre la banda aumenta la tracción sin cambiar de banda.
- **Ritmo:** Dos segundos de ida, una pausa breve y dos segundos de vuelta con control. No dejes nunca que la banda vuelva de golpe.
- **Antes de cada sesión:** Comprueba que las bandas no tengan grietas, cierra los mosquetones y prueba el punto de anclaje con un tirón firme.

Niveles de resistencia (por lado)

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Las cuatro bandas

Indicaciones de salud. Las Powerbands de aerobis son equipos de entrenamiento exigentes y eficaces. Respeta nuestras indicaciones de seguridad y montaje para evitar lesiones y accidentes. Consulta a tu médico, terapeuta o entrenador antes de entrenar por primera vez con el equipo. Ellos podrán asesorarte y diseñar un plan de entrenamiento individual. Acostúmbrate al entrenamiento poco a poco y no te sobrecargues. Empieza con ejercicios sencillos y poca resistencia y, si es posible, entrena con un compañero que pueda ayudarte.

Versión guiada de este plan con ejercicios animados: aerobis.com/pages/powerband-workouts