



(2) Sentadilla + Press (S+P):

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Pies al ancho de hombros con puntas de pies apuntan levemente hacia afuera
- ii. Generar torque desde las rodillas (Intentar girar los pies sin moverlos)
- iii. Extensión total de cadera y rodillas
- iv. Mantener zona media alineada
- v. Barra apoyada sobre el pecho
- vi. Mantener codos arriba, brazos paralelos al piso

b. Ejecución

- i. Realizar una sentadilla manteniendo codos arriba, brazos paralelos al piso y espalda recta.
- ii. Volver a extensión total de cadera y rodillas.
- iii. Inmediatamente al terminar de extender la cadera comenzar el press de hombros de manera explosiva.
- iv. La barra se mueve en línea recta desde los hombros hacia la posición sobre la cabeza
- v. La cabeza se mueve rápidamente hacia atrás y luego hacia adelante para permitir el levantamiento de la barra.
- vi. Activar los hombros (Contacto de escápulas)
- vii. Bloqueo de codos en la posición sobre la cabeza logrando la extensión completa de brazos



viii. Descenso de la barra hacia los hombros en línea recta con movimiento de cabeza hacia atrás y adelante

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Peso en los talones
- ii. Barra apoyada apropiadamente sobre los hombros y antebrazos
- iii. Espalda recta y codos arriba durante la sentadilla
- iv. Barra sube en línea recta
- v. Activación de hombros en el Press

3. Corregir el movimiento

a. Error – Todos los errores de la sentadilla y push press

b. Error – La barra no está en contacto con los hombros

- i. Indicar al alumno “codos arriba” y que la barra gire hacia los hombros.

c. Error – No extiende cadera por completo antes del Press

- i. Colocar la mano sobre el alumno con la cadera extendida y hacerle repetir el movimiento intentando tocar la mano en cada intento.