

REEMPLAZO

Sentadilla Smith:

https://youtube.com/shorts/pg_lz6tILoY?feature=share

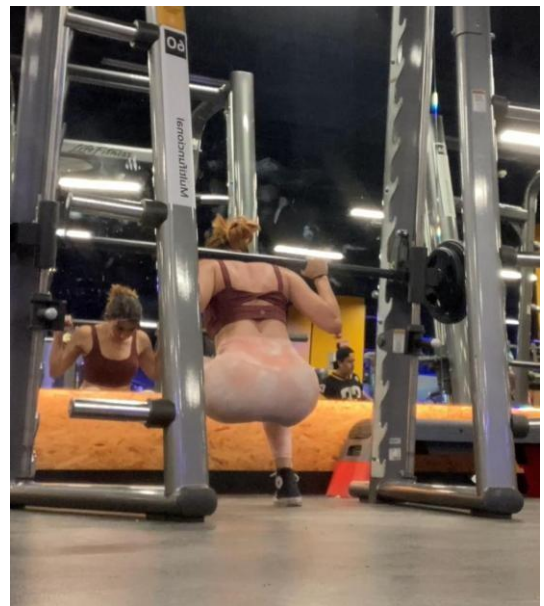


Técnica:

- Se coloca la barra sobre los trapecios y los brazos a una distancia cómoda.
- Las piernas levemente hacia enfrente del torso y a la anchura de los hombros.
- Se flexionan las rodillas llevando el cuerpo hacia abajo.

Músculos principalmente involucrados:

- Glúteo mayor - Glúteo medio
- Cuádriceps



Plan de entrenamiento mensual

Allison Michelle Volado Moreno

Buenos días (smith):

<https://youtube.com/shorts/QJPm2lpe01g?si=YvdgxpmpuCsKuUxf>



Técnica:

- Colocar la barra en tu espalda.
- Flexionar las rodillas levemente y llevar la cadera hacia atrás.
- El movimiento se detiene cuando la espalda se encuentra a 90°.

Músculos principalmente involucrados:

- Isquiotibiales - Glúteo mayor
- Glúteo medio - Trapecios
- Músculos abdominales.

