

# FITNESS 5

## Battle Ropes.

Perfectas para una mejora rápida e intensa de la condición física del tren superior. Aquí tienes un entrenamiento de cuatro ejercicios para empezar.



### Alternate squat

- Coge un extremo de las Battle Rope con cada mano y colócate frente al punto de anclaje.
- En posición erguida, sacude las Battle Rope contra el suelo con un movimiento alterno de brazos manteniendo el pecho recto.
- Tras 10 sacudidas, haz una sentadilla a 90 grados y repite el ejercicio.

**Intermedio:** 10 con cada mano

**Avanzado:** 20 con cada mano



### Power doubles

- Sostén los extremos de las Battle Rope con las manos y colócate frente al punto de anclaje.
- Haz una sentadilla y golpea las Battle Rope contra el suelo utilizando un movimiento en onda doble manteniendo el pecho recto.

**Intermedio:** 10 repeticiones

**Avanzado:** 20 repeticiones



### Ultimate warrior

- Sostén ambos extremos de las Battle Rope con las manos y colócate en perpendicular al punto de anclaje.
- Realiza cinco movimientos de sacudida doble, después gira 180 grados y repite otras cinco veces manteniendo el pecho recto.

**Intermedio:** 10 repeticiones

**Avanzado:** 20 repeticiones



### Alternate arms and knees

- Sujeta un extremo de las Battle Rope con cada mano y colócate frente al punto de anclaje.
- Golpea las Battle Rope de forma alterna contra el suelo.
- Al mismo tiempo, partiendo de la posición erguida, ponte sobre una rodilla y después vuelve a la posición original, manteniendo el pecho recto.
- Repite el ejercicio alternando las rodillas.

**Intermedio:** 5 con cada rodilla

**Avanzado:** 10 con cada rodilla