

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

EJERCICIOS FUNCIONALES

***Prof. Edgar Lopategui Corsino
MA Fisiología del Ejercicio***



Saludmed 2023, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0](#). Licencia de Puerto Rico. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

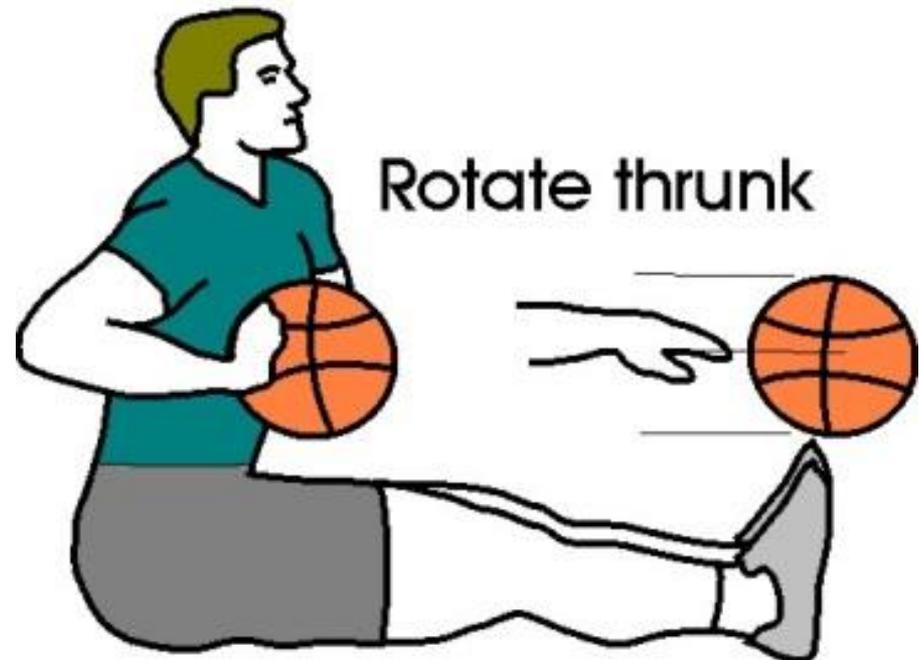
- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

❑ **Sentado,
lanzamiento
rectilíneo:**

➤ **Variaciones:**

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco

One hand throw
heavy ball



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

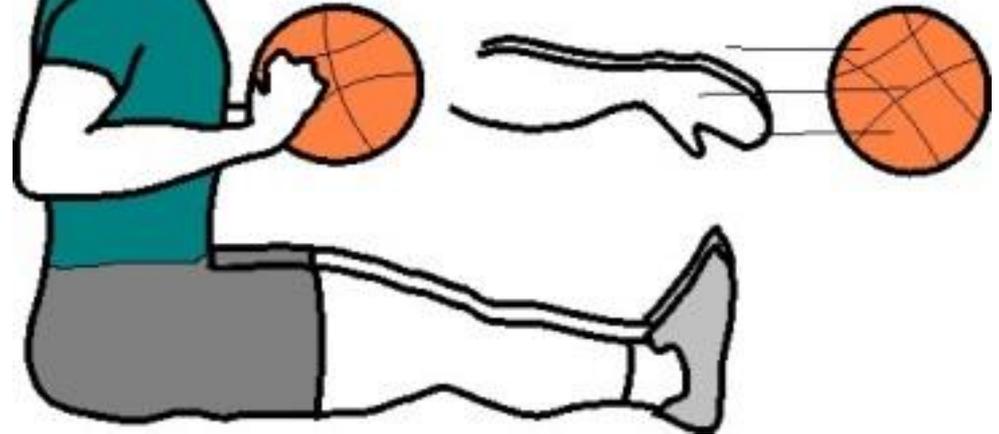
- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- ❑ Sentado,
lanzamiento
rectilíneo,
captura pareja:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Rotar el tronco

Throw and catch
with partner
heavy ball



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

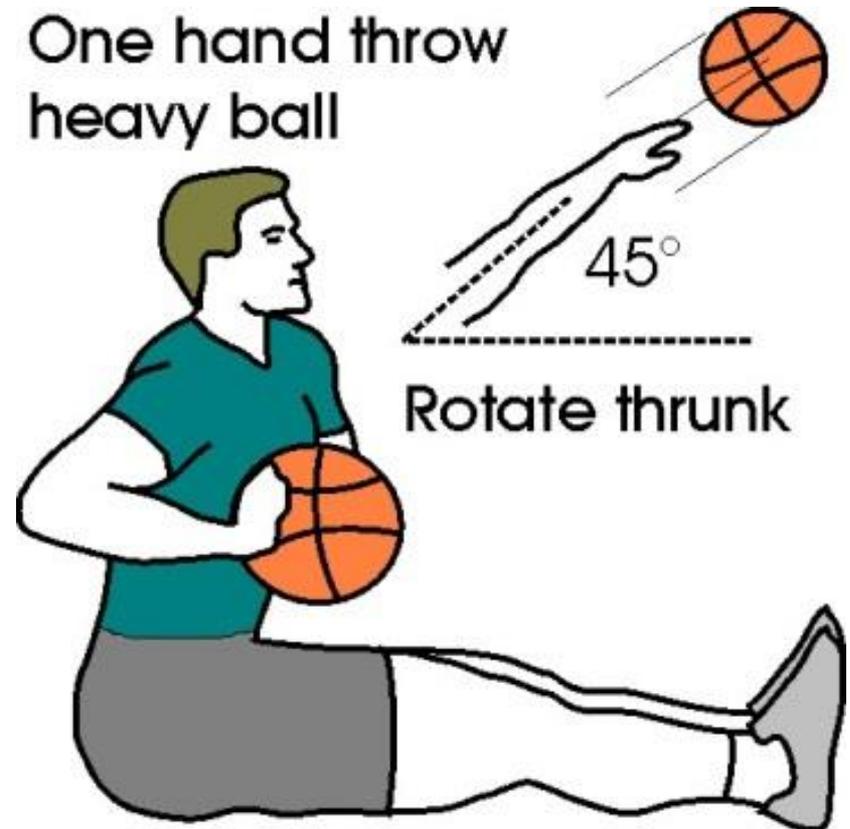
- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

□ Sentado,
lanzamiento

45 grados:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

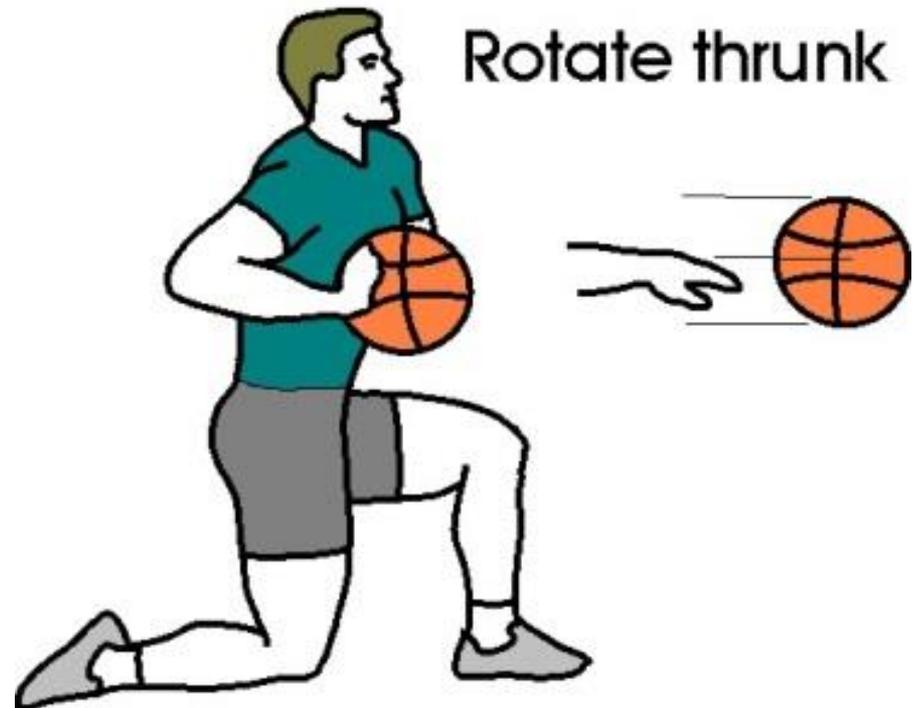
- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ Una rodilla sobre el suelo, lanzamiento rectilíneo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco

One hand throw heavy ball



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- Una rodilla sobre el suelo, lanzamiento rectilíneo, captura pareja:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Rotar el tronco



Throw and catch
with partner heavy ball

PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

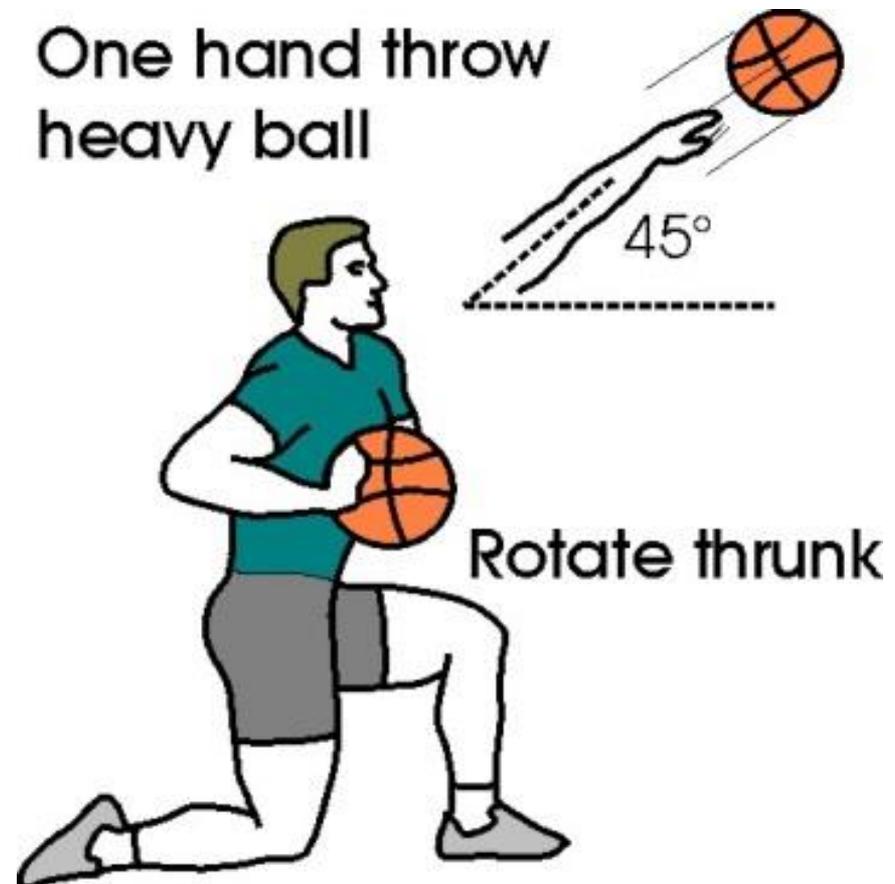
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ Una rodilla sobre el suelo, lanzamiento 45 grados:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

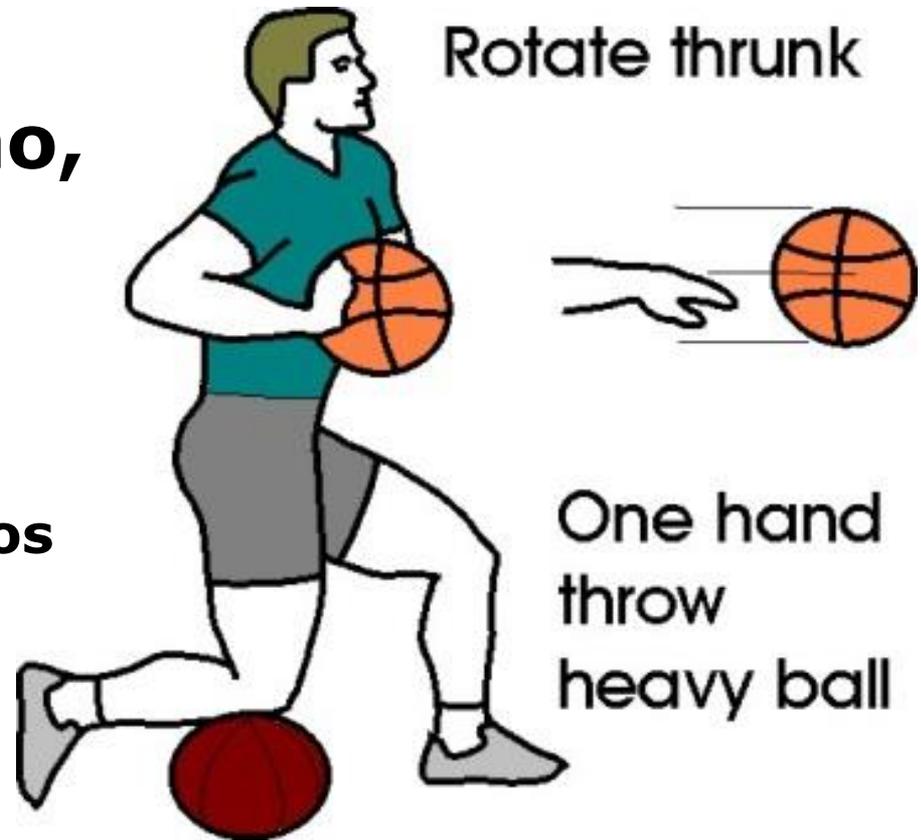
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- Una rodilla sobre balón pequeño, lanzamiento rectilíneo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

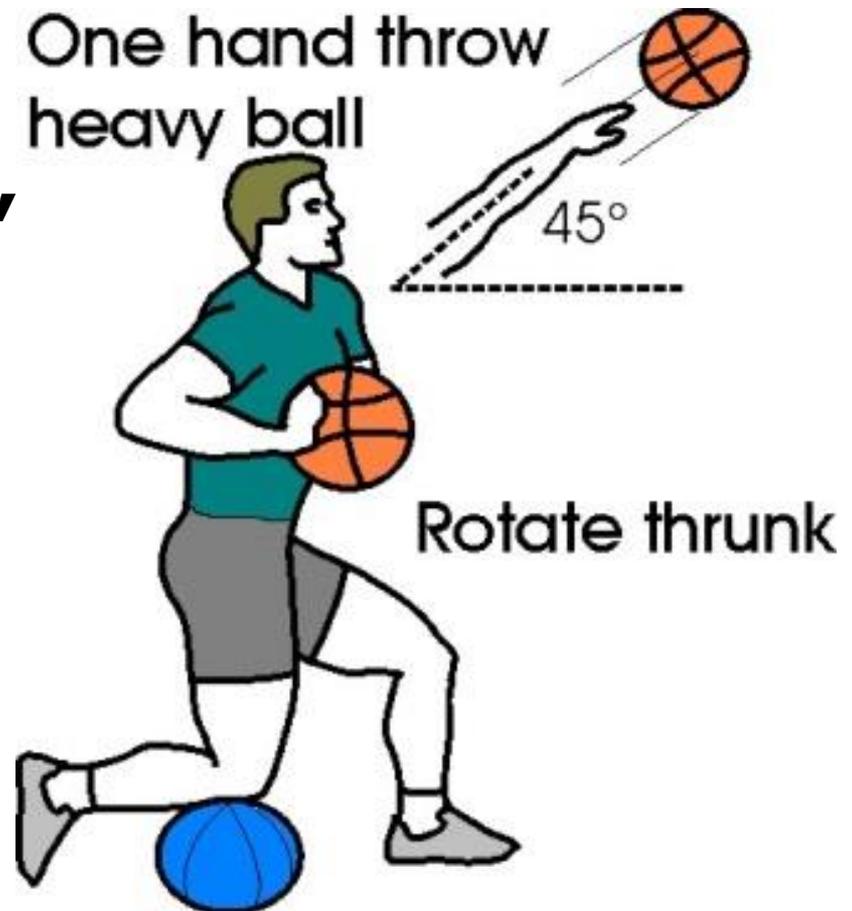
- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

□ Una rodilla sobre balón pequeño, lanzamiento

45 grados:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

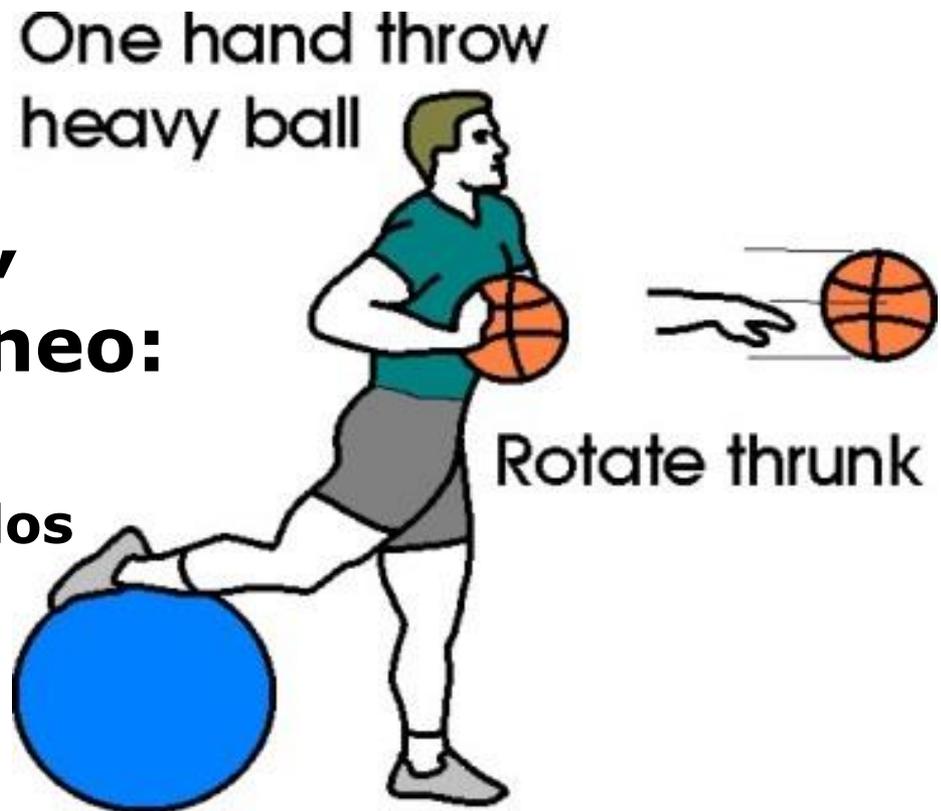
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, una pierna sobre bola estabilizadora, lanzamiento rectilineo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

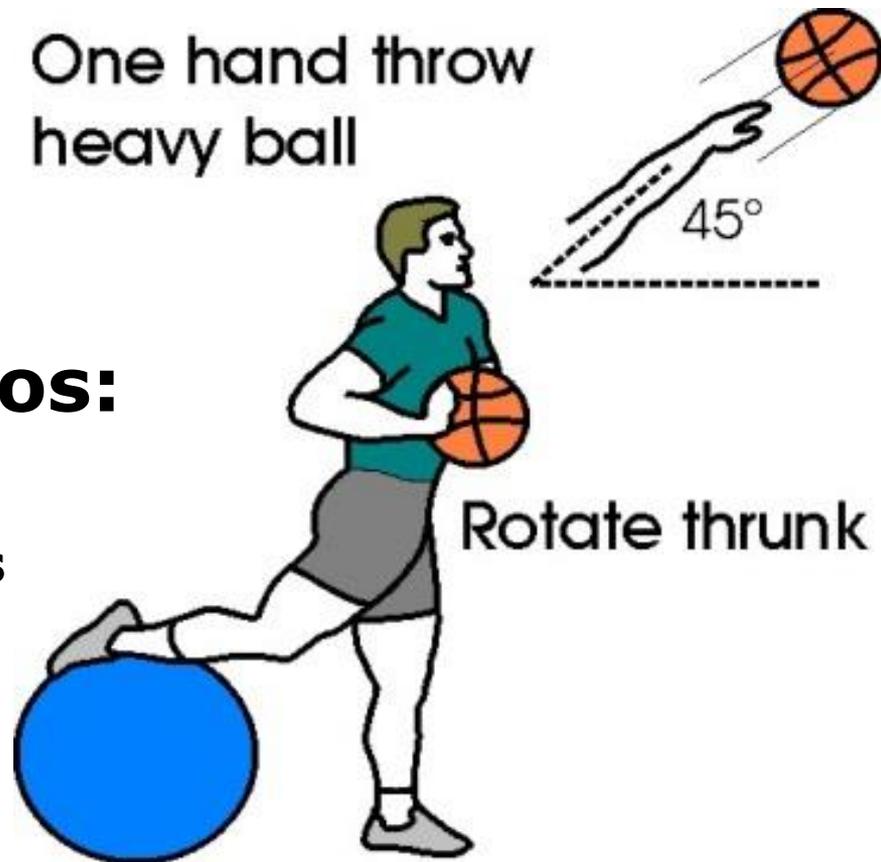
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, una pierna sobre bola estabilizadora, lanzamiento 45 grados:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

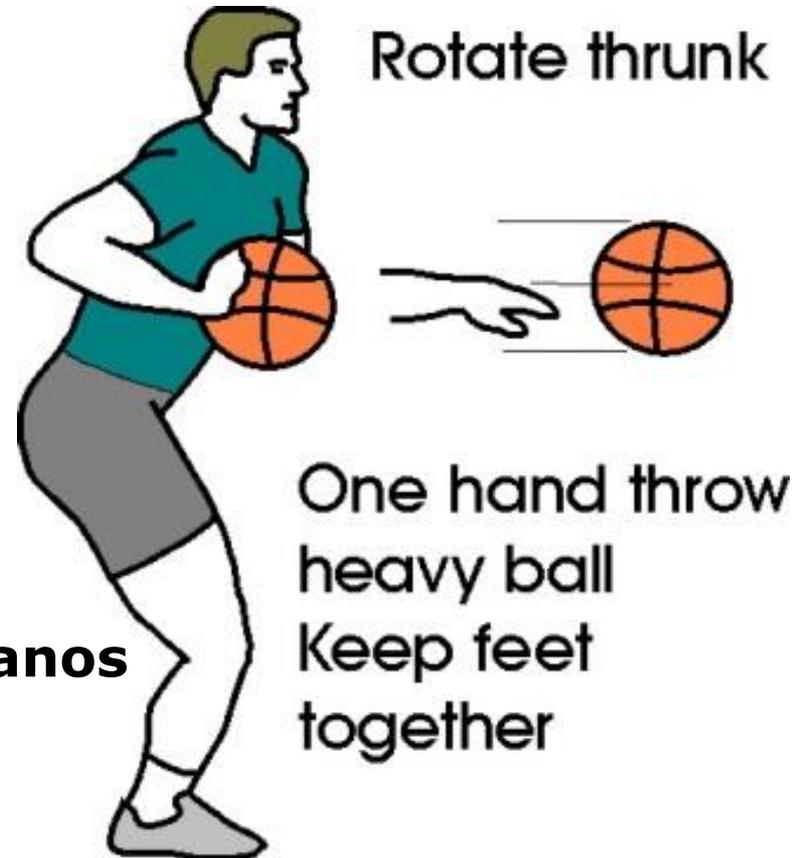
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, pies juntos
tronco y rodilla
levemente
flexionada,
lanzamiento rectilíneo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- ❑ De pie, pies juntos
tronco y rodillas
alineadas,
lanzamiento rectilíneo,
captura pareja:

- Variaciones:

- Lanzar de pecho
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

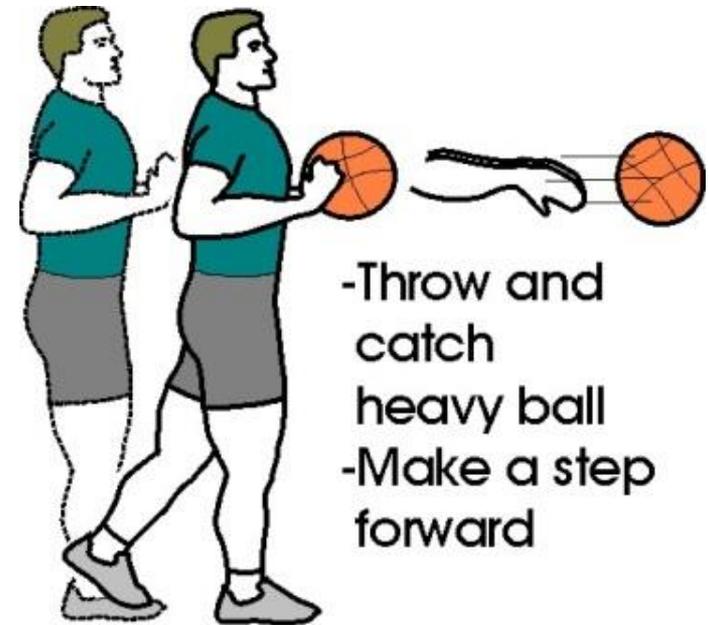
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- ❑ De pie, pies juntos
tronco y rodillas
alineadas,
lanzamiento rectilineo,
a la vez con paso hacia
alfrente, captura pareja:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

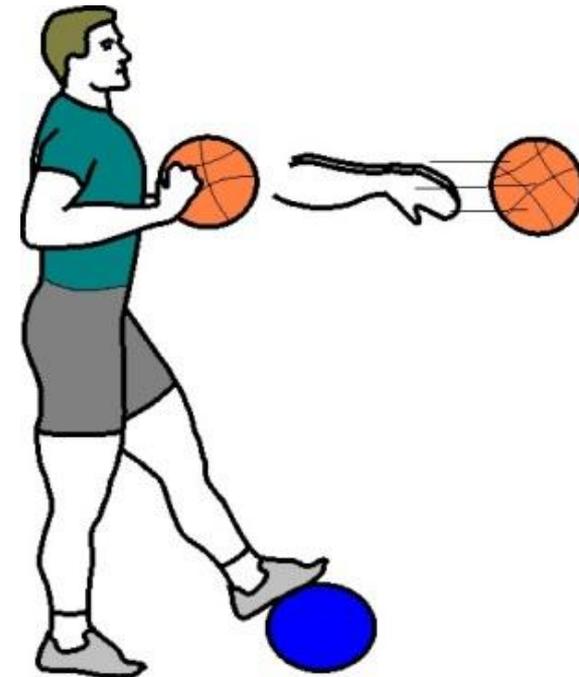
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- ❑ De pie, pies juntos
tronco y rodillas
alineadas,
lanzamiento rectilíneo,
un pie sobre balón pequeño
alfrente, captura pareja:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

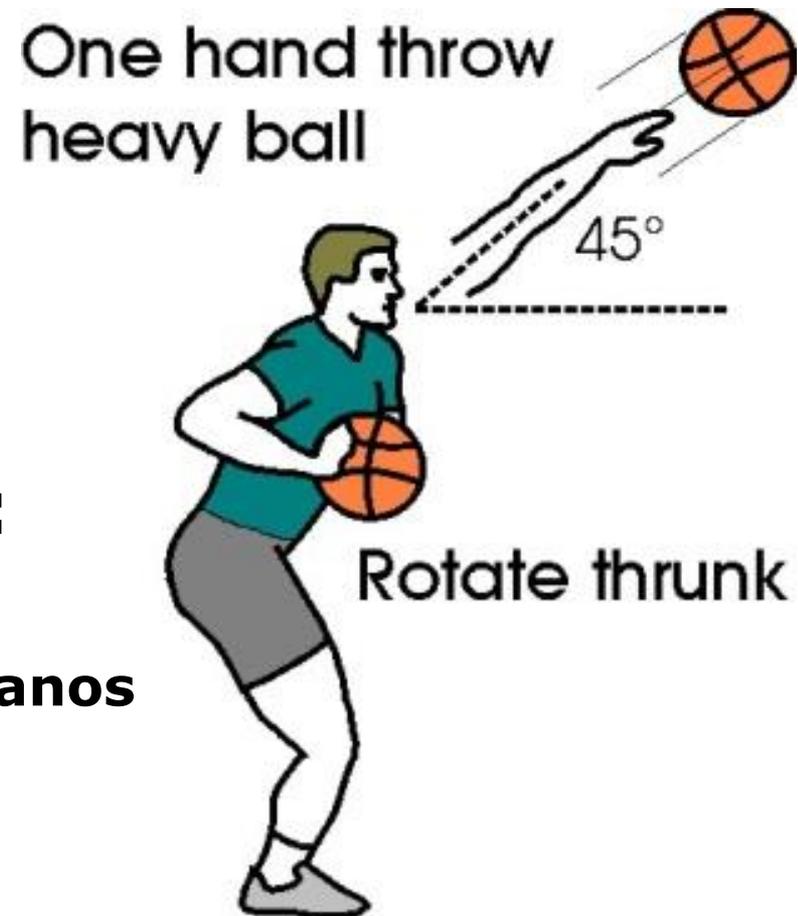
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, pies juntos
tronco y rodilla
levemente
flexionada,
lanzamiento rectilíneo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

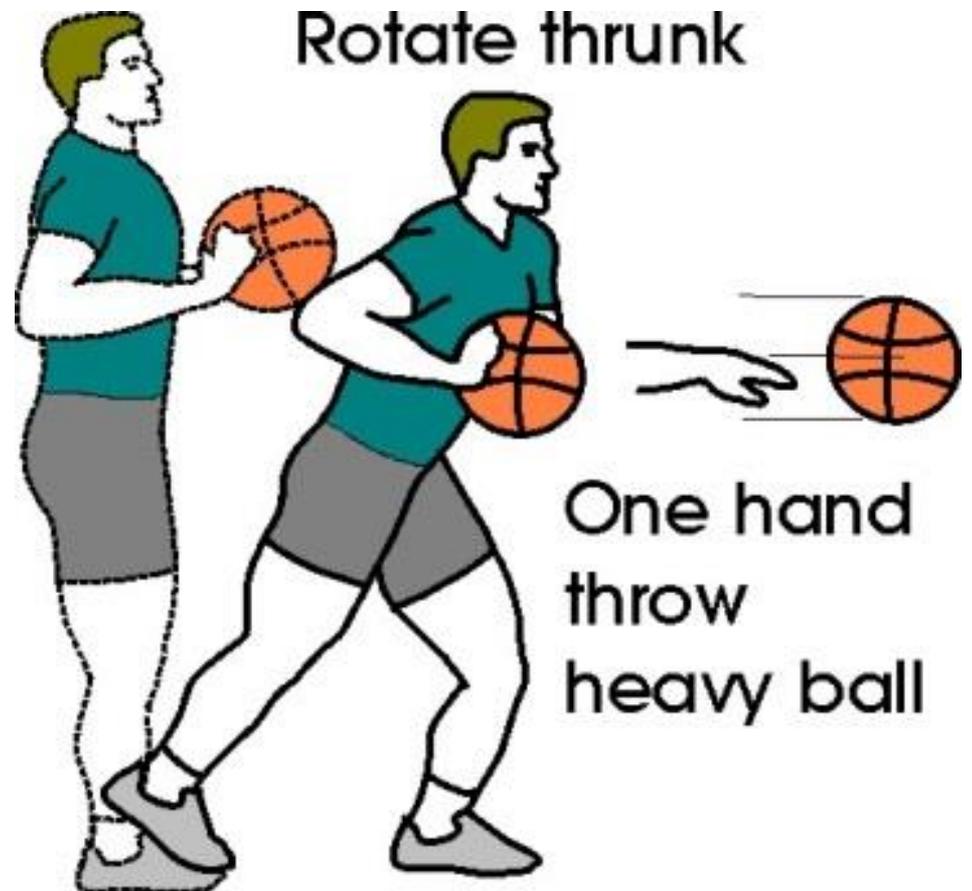
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, paso adelante, lanzamiento rectilíneo:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Una Mano

- ❑ De pie, paso adelante, lanzamiento 45 grados:

➤ Variaciones:

- Lanzar de pecho con dos manos
- Lanzar con una mano
- Rotar el tronco



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

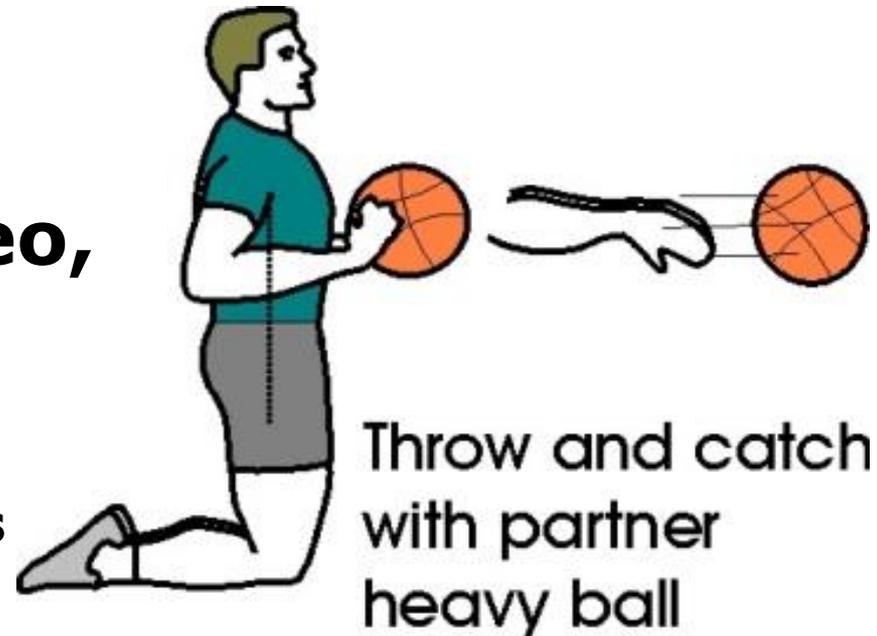
* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- **Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos**

□ **Ambas rodillas sobre el suelo, tronco recto lanzamiento rectilíneo, captura pareja:**

➤ **Variaciones:**

- **Lanzar de pecho con dos manos**
- **Rotar el tronco**

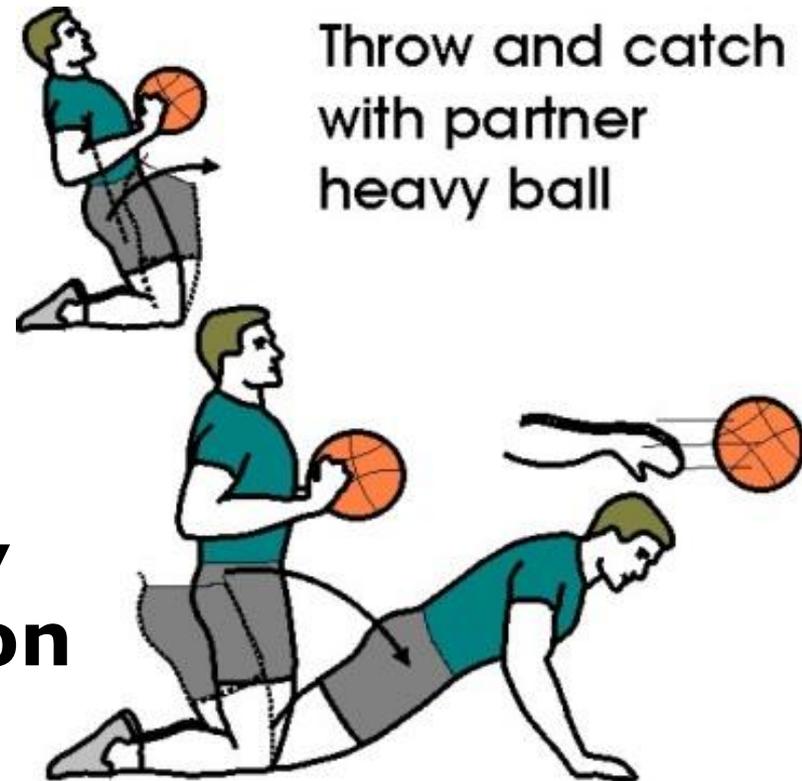


PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - Dos Manos

- Ambas rodillas sobre el suelo, tronco recto, pivote desde rodilla, movimiento de atras hacia al frente, lanzamiento rectilíneo, captura pareja, caer con manos sobre suelo:



PLIOMETRICOS, POTENCIA Y ESTABILIZACION

* EXTREMIDAD SUPERIOR: *BRAZOS* *

- Bola Medicinal: *Lanzamientos* - dos Manos

- ❑ Espalda sobre bola estabilizadora, tronco recto, inclinado hacia atras 45 grados, asentaderas levantadas del suelo, lanzamiento rectilineo:

- Variaciones:

- Lanzar de pecho
- Rotar el tronco

