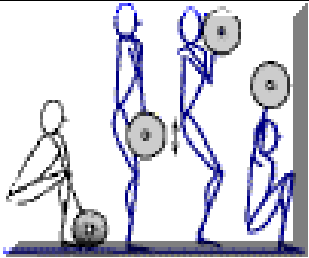
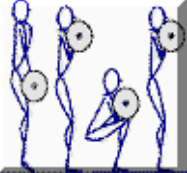
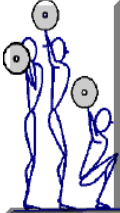
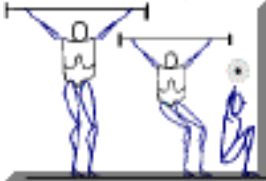


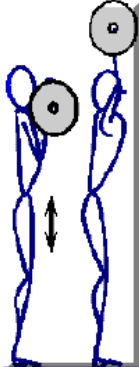

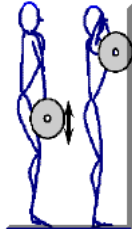








	<b>COLOCACIÓN</b>	<b>EJECUCIÓN</b>	<b>EJERCICIO</b>
<b>CARGADA</b>	Colocarse Con los pies justo debajo de la barra. Hombros sobre la barra, espalda ligeramente arqueada. Mantener una ligera tensión, antes del inicio de la ejecución.	Tirar fuerte de la barra, acompañando de una extensión violenta de piernas; continuar tirando de los brazos y con un encogimiento de los hombros, aprovechando para cerrar los hombros, se puede producir un ligero despegue de los pies del suelo por efecto de la velocidad. A partir de ese momento se produce un movimiento de Squat.	
<b>CARGADA desde cadera</b>	Brazos extendidos barra ligeramente apoyada en muslos.	Inicio con movimiento de muelle por flexión ligera de rodillas para seguir con una extensión violenta. Resto similar a la cargada	
<b>PRESS SQUAT</b>	Barra apoyada en hombros. Agarre amplio. Piernas separadas el ancho de hombros. Pies ligeramente hacia el exterior	De forma simultanea, elevar barra sobre la cabeza y realizar un Squat completo. Retorno con brazos extendidos. Realizar el movimiento de la forma mas conjuntada posible.	
<b>SQUAT p/encima CABEZA</b>	Agarre amplio, brazos estirados. Piernas separadas el ancho de hombros. Pies ligeramente hacia el exterior	Realizar Squat completo, manteniendo la posición de los brazos. Retorno con brazos extendidos. Cambiar la velocidad en la subida y bajada	
<b>SQUAT FRONTAL</b>	Barra sobre clavículas, codos hacia delante y tan alto como sea posible. Pecho alto y espalda recta.	Realizar Squat. Retorno manteniendo los brazos extendidos. Cambiar velocidad subida y bajada.	
<b>QUICK DROP</b>	Flexionar las rodillas de forma explosiva, aprovechando para extender la barra por encima de la cabeza (sin fuerza)	Flexionar las rodillas y empujar hacia arriba de forma explosiva, aprovecha para extender la barra por encima de la cabeza (sin fuerza). Termina con un Squat completo. Retorno con brazos extendidos	
<b>ENVIÓN JERK</b>	Barra sobre clavículas	Flexión de rodillas, cadera y tobillos para realizar una extensión vigorosa; acompañando de una extensión de los brazos sobre la cabeza.	
<b>TIRÓN ALTO</b>	Salida desde abajo	Como en la cargada pero exagerando el tirón hacia el cuello. A partir de ahí dejar caer la barra.	

PULL TIRÓN	Salida desde caderas	Inicio como en la cargada. Pero se realiza un tirón enérgico, manteniendo la barra cerca del tronco y levantando los codos lo mayor posible.	
SALTO c/ENCOGIMIENTO	Salida desde abajo	Inicio como en las cargadas, pero solo hasta la cadera seguido de un impulso para acabar con un encogimiento de hombros y levantando los pies del suelo	
SALTO c/ENCOGIMIENTO cadera	Salida desde cadera	Ídem anterior pero saliendo desde la cadera,	
SPLIT JERK	Barra sobre clavículas	Aprovechar el split para meterse debajo de la barra. Notar el apoyo trasero del pie	
ARRANCADA	Salida desde abajo	Empalmar la cargada y el jerk. No separar la barra del cuerpo. Encadenar los movimientos para mantener la velocidad de la barra. HASTA DOMINAR LA TECNICA, CUANDO SE UTILICEN CARGAS IMPORTANTES, REALIZAR LA ULTIMA PARTE CON UN SPLIT EN VEZ DEL SQUAT ( <a href="#">IMAGEN arrancada con split</a> )	
ARRANCADA cadera	Salida desde cadera	Idem antes pero saliendo desde la cadera	