



Rutina de entrenamiento con kettlebells en menos de 10m²



Objetivo

Mejorar rendimiento.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Swing · Kettlebell

Hombros, cuádriceps, glúteos, zona lumbar
2 series de 20 repeticiones



Coloca los pies al ancho de tus caderas. Agarra el kettlebell con ambas manos. Lleva tus glúteos hacia atrás. Mantén la espalda en una posición neutral. Extiende tus rodillas, caderas y espalda. Balancea el kettlebell.

2 Remo inclinado · Kettlebells

Parte superior de la espalda
2 series de 20 repeticiones



Coloca los pies al ancho de tus caderas. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas. Mantén tu torso doblado hacia adelante. Mantén tu cabeza en una posición neutral sobre tu torso. Sujeta el kettlebell a la altura de la rodilla. Tira de tus brazos hacia atrás.

3 Sentadilla Goblet · Kettlebell

Cuádriceps
2 series de 20 repeticiones



Ponte de pie. Agarra el kettlebell con ambas manos. Dobla las rodillas. Lleva tus glúteos hacia atrás. Mantén la espalda en una posición neutral.

4 Peso muerto · Kettlebell

Zona lumbar, glúteos, isquiotibiales
2 series de 20 repeticiones



Coloca los pies al ancho de tus caderas. Agarra el kettlebell con ambas manos. Lleva tus glúteos hacia atrás. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas. Extiende tus rodillas y caderas.

5 Tirón alto en posición de sumo · Kettlebell

Cuádriceps, glúteos, hombros
2 series de 20 repeticiones



Coloca los pies por fuera del ancho de tus caderas. Dobla las rodillas. Agarra el kettlebell con ambas manos. Extiende tus rodillas, caderas y espalda. Tira del kettlebell hacia arriba.

6 Peso muerto a una pierna, derecha · Kettlebell

Isquiotibiales, glúteos, zona lumbar
2 series de 20 repeticiones



Ponte de pie sobre una pierna. Sostén el kettlebell. Mueve tu torso hacia adelante. Balancea tu pierna hacia atrás. Mantén la espalda en una posición neutral.

7 Peso muerto a una pierna, izquierda - Kettlebell

Isquiotibiales, glúteos, zona lumbar
2 series de 20 repeticiones



Ponte de pie sobre una pierna. Sostén el kettlebell. Mueve tu torso hacia adelante. Balancea tu pierna hacia atrás. Mantén la espalda en una posición neutral.

8 Prensa en el suelo - Kettlebells

Parte superior del pecho
2 series de 20 repeticiones



Agarra los kettlebells. Túmbate boca arriba en el suelo. Levanta tus brazos.

9 Prensa de abajo hacia arriba - Kettlebell

Hombros
2 series de 10 repeticiones



Agarra los kettlebells. Coloca los pies al ancho de tus caderas. Mantén la espalda en una posición neutral. Extiende tus brazos hacia arriba.

10 Zancadas Goblet alternas - Kettlebell

Cuádriceps, glúteos
2 series de 20 repeticiones



Agarra el kettlebell con ambas manos. Ponte de pie. Zancada hacia adelante. Mueva la rodilla trasera hacia el suelo. Mantén la espalda en una posición neutral. Alterna ambas piernas.

11 Sentadilla dividida búlgara, izquierda - Kettlebells - Caja

Cuádriceps, glúteos
2 series de 20 repeticiones



Agarra los kettlebells. Coloca los pies en posición de sentadilla dividida. Coloca un pie en la plataforma. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo. Mantén la espalda en una posición neutral.

12 Sentadilla dividida búlgara, derecha - Kettlebells - Caja

Cuádriceps, glúteos
2 series de 20 repeticiones



Agarra los kettlebells. Coloca los pies en posición de sentadilla dividida. Coloca un pie en la plataforma. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo. Mantén la espalda en una posición neutral.

13 Extensión de tríceps de pie - Kettlebell

Tríceps

2 series de 20 repeticiones



Agarra el kettlebell con ambas manos. Ponte de pie. Extiende tus brazos hacia arriba. Extiende tus codos.

14 Caminata del granjero - Kettlebells

Glúteos

2 series de 20 repeticiones



Agarra los kettlebells. Mantén la espalda en una posición neutral. Camina de manera relajada.

15 Martillo de abajo hacia arriba, alterno - Kettlebells

Bíceps

2 series de 20 repeticiones



Agarra los kettlebells. Coloca tus pies en posición de paso. Mantén la espalda en una posición neutral. Palmas hacia afuera. Mantén los hombros en posición fija. Dobra un codo. Alterna los brazos.

[Entrenamiento](#)

[Servicios](#)

[Productos](#)

[Blog](#)