



Rutina de entrenamiento de la fuerza con TRX para ciclistas



Objetivo

Mejorar el confort sobre la bicicleta a medida que las horas van pasando e incrementar la fuerza y resistencia muscular de la musculatura directamente implicada en el movimiento

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](#).

Core

1 Plancha · TRX

Todos los abdominales, zona lumbar, cuádriceps
3 series de 30 segundos



Coloca tus pies en el TRX. Apóyate con tus antebrazos. Extiende tus rodillas y caderas. Mantén esta posición.

2 Crunch alto · TRX

Todos los abdominales, brazos, pectorales
3 series de 10 repeticiones



Coloca tus pies en el TRX. Apóyate con tus manos. Mantén tus hombros sobre tus manos. Tira de las rodillas.

3 Péndulo delantero · TRX

Todos los abdominales, pectorales
3 series de 10 repeticiones



Coloca tus pies en el TRX. Coloca tus antebrazos en el suelo. Aprieta todos los músculos centrales. Dobra los codos.

4 Crunch bajo · TRX

Todos los abdominales
3 series de 10 repeticiones



Coloca tus pies en el TRX. Coloca tus antebrazos en el suelo. Tira de las rodillas.

5 Aducción de Kopenhagen, derecha · TRX

Aductor, oblicuos · Cuerpo completo
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Coloca un antebrazo en el suelo. Estira tu cuerpo. Mueve tu pierna hacia los lados.

6 Crunch lateral bajo · TRX

Oblicuos
3 series de 10 repeticiones



Coloca tus pies en el TRX. Coloca tus antebrazos en el suelo. Tira de las rodillas hacia los lados.

7 Aducción de Kopenhagen, izquierda · TRX

Aductor, oblicuos · Cuerpo completo
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Coloca un antebrazo en el suelo. Estira tu cuerpo. Mueve tu pierna hacia los lados.

Tren superior

1 Prensa de pecho · TRX

Pectorales
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Inclínate ligeramente hacia adelante. Extiende tus codos.

2 Pull horizontal · TRX

Espalda superior, bíceps
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Apóyate sobre tus talones. Levántate.

3 Fly · TRX

Pectorales
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Extiende tus brazos hacia adelante.

4 Fly inverso · TRX

Espalda superior, hombros posteriores · Espalda
3 series de 10 repeticiones



Coge el TRX. Mantén tu cabeza en una posición neutral sobre tu torso. Inclínate hacia atrás. Extiende tus brazos hacia los lados.

5 Remo · TRX

Espalda superior · Bíceps, dorsales, hombros posteriores
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Inclínate hacia atrás. Tira de los brazos hacia atrás.

6 Extensión de tríceps por encima de la cabeza · TRX

Tríceps
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Ponte de puntillas. Mantén tu espalda en una posición neutral. Doble los codos. Extiende tus codos.

7 Curl de bíceps · TRX

Bíceps · Antebrazos
3 series de 10 repeticiones



Coge el TRX. Inclínate hacia atrás. Mantén tus hombros en una posición fija. Dobla los codos.

Tren inferior

1 Sentadillas · TRX

Cuádriceps · Glúteos
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Coloca los pies a la altura de las caderas. Mantén tu espalda en una posición neutral. Baja hasta que la parte superior de la pierna esté paralela al suelo. Mantén tu torso recto.

2 Curl de isquiotibiales · TRX

Isquiotibiales
3 series de 10 repeticiones



Coloca tus pies en el TRX. Acuéstate de espaldas en el suelo. Coloca tus brazos en el suelo. Dobla tus rodillas.

3 Sentadilla búlgara, izquierda · TRX

Cuádriceps, glúteos
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Mantén tu espalda en una posición neutral. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo.

4 Lunge lateral, derecha · TRX

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Dobla la rodilla. Mantén tu espalda en una posición neutral.

5 Sentadilla búlgara, derecha · TRX

Cuádriceps, glúteos
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Mantén tu espalda en una posición neutral. Mueve la rodilla trasera hacia el suelo.

6 Lunge lateral, izquierda · TRX

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



Coloca un pie en el TRX. Dobla la rodilla. Mantén tu espalda en una posición neutral.

7 Saltos en cuclillas · TRX

Cuádriceps, glúteos
3 series de 10 repeticiones



Coge las asas del TRX. Baja hasta que la parte superior de la pierna esté paralela al suelo. Salta. Mantén tu espalda en una posición neutral.

[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)