



### Entrenamiento con kettlebell

Trabajo de fuerza de alta intensidad con pesa rusa para desarrollar potencia, resistencia muscular y coordinación en movimientos funcionales.

*Foto: Fernando Capetillo / Pexels*



### Plancha con entrenamiento en suspensión

Ejercicio de estabilidad central realizado con correas de suspensión, ideal para fortalecer abdomen, hombros y control postural.

*Foto: Yan Krukau / Pexels*





### Trabajo funcional con balón medicinal

Entrenamiento dinámico con balón medicinal que combina fuerza, velocidad, potencia y coordinación en una misma secuencia.

*Foto: Cristian Camilo Estrada / Pexels*



### Acompañamiento del entrenador

La supervisión profesional permite corregir la técnica, adaptar la intensidad y mantener una práctica segura según el nivel del alumno.

*Foto: Mikhail Nilov / Pexels*





### Fortalecimiento del core

Ejercicios de zona media con balón medicinal para mejorar estabilidad, equilibrio y transferencia de fuerza hacia todo el cuerpo.

*Foto: Kuiyibo Campos / Pexels*



### Fuerza con kettlebell en banco

Movimiento con pesa rusa orientado al desarrollo de fuerza del tren superior y al control del recorrido durante el esfuerzo.

*Foto: Cristian Camilo Estrada / Pexels*





### Entrenamiento con pesas libres

El uso de mancuernas permite trabajar fuerza, postura y resistencia mediante movimientos controlados y progresivos.

*Foto: Marcus Chan / Pexels*



### Sentadilla con balón medicinal

Ejercicio funcional que integra piernas, glúteos, core y coordinación, utilizando una carga externa para aumentar la intensidad.

*Foto: Anastasia Shuraeva / Pexels*





### Resistencia y control corporal

Trabajo con balón de entrenamiento para fortalecer la zona media, mejorar la movilidad y aumentar la resistencia muscular.

*Foto: Ketut Subiyanto / Pexels*



### Entrenamiento con correas de suspensión

Ejercicio funcional que utiliza el peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, estabilidad y control de las articulaciones.

*Foto: Yan Krukau / Pexels*