

EJERCICIOS DE APLICACIÓN
UTILIZADOS POR JAVIER
CIENFUEGOS PARA LA
CONSECUCIÓN DEL RECORD
DEL MUNDO JUNIOR DE
MARTILLO (82.97 m)



RAUL JIMENO

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

JAVIER CIENFUEGOS PINILLA

15/07/1999

1.93 m / 141 kg

EJERCICIO	REP x KG
SENTADILLA	5 x 200 kg (2010)
ARRANCADA	5 x 105 kg (2010)
CARGADA	3 x 160 kg (2010)
PECTORAL	3 x 125 kg (2010)

EJERCICIO	MARCA
PESO DORSAL 6 kg	21.23 m (2009)
PESO DORSAL 7.260 kg	19.14 m (2010)
SALTO PIES JUNTOS	2.80 m (2009)

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

JAVIER CIENFUEGOS PINILLA

15/07/1999

1.93 m / 141 kg

MARCA	ARTEFACTO
42.23 m	MARTILLO 10 kg-50cm (2010)
68.40 m	MARTILLO 8 kg (2010)
74.77 m	MARTILLO 7.260 kg (2009)
82.97 m (WR)	MARTILLO 6 kg (2009)
88.12 m	MARTILLO 5 kg (2009)

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL
RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

Ejercicios de aplicación:

Mejorar la fuerza de los grupos musculares
implicados en el gesto técnico del
lanzamiento

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL
RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

Ejercicios enfocados a los músculos de la cintura
pélvica del lanzador:

Oblicuo mayor

Oblicuo menor

Recto del abdomen

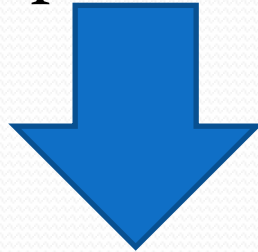
Cuadrado lumbar

Transverso del abdomen

Etc.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

Transferir
amplitud del movimiento
barra, pesas, discos....



al gesto técnico que hacemos con el martillo

EJERCICIOS DE APLICACIÓN UTILIZADOS POR JAVIER CIENFUEGOS PARA LA CONSECUCCIÓN DEL
RECORD DEL MUNDO JUNIOR DE MARTILLO (82.97 m) – RAUL JIMENO

VIDEOS DE EJERCICIOS

Javier Cienfuegos

MADRID 29-05-2010

VIDEOS DE LANZAMIENTOS

Javier Cienfuegos

MADRID 29-07-2009