

A) Orientación hacia la fuerza rápida:



A1: 4-6 balanceos amplios con barra cargada en los hombros.



A2: 8-10 lanzamientos balísticos desde balanceo finalizando en equilibrio unipodal.



A3: contraste coordinativo con variabilidad de apoyos y giros en balanceo multidireccional.

B) Orientación hacia la fuerza resistencia:



B1: saltos sucesivos sobre plano inclinado elástico hasta que baje la velocidad.



B2: balanceo corto y rápido en posición de medio squat hasta que baje la velocidad.



B3: compensatorio mediante un equilibrio postural en balanceo de manos.

Otras alternativas más orientadas a la competición consisten en secuencias de fuerza que simulen los tiempos y/o número de ejecuciones de competición, ya sea de forma global o por bloques.

Sandra Bonacina
Inventora del T-BOW® y profesora de la Universidad de Zurich.
David Ribera-Nebot
Cordinador Técnico EEB Sport Training Barcelona.