

7 Drills Anatómicos para un Topspin Imparable

Sistema H – Lead Magnet

1. Shadow Topspin con Banda Elástica

Músculos clave: deltoides anterior y pectoral mayor.

Descripción: fija una banda detrás de ti y realiza el gesto de topspin sintiendo resistencia en la fase de aceleración.

Series/Reps: 3 series de 12 repeticiones por lado.

2. Lanzamiento Rotacional con Medicin Ball

Músculos clave: oblicuos internos/externos y glúteo medio.

Descripción: desde posición atlética, gira el tronco y lanza la pelota contra pared a la altura del pecho.

Series/Reps: 4 series de 8 lanzamientos por lado.

3. Extensión■Pronación de Muñeca con Martillo

Músculos clave: pronator teres y flexor carpi radialis.

Descripción: sujeta un martillo o pala cargada; gira la muñeca hacia pronación controlada y vuelve lento.

Series/Reps: 3 series de 15 repeticiones por brazo.

4. Plancha con Giro de Cadera

Músculos clave: transverso abdominal y oblicuos.

Descripción: en posición de plancha, baja la cadera de un lado al otro sin perder alineación.

Series/Reps: 3 series de 30 segundos.

5. Excéntricos de Tríceps con Banda

Músculos clave: tríceps braquial (cabeza larga).

Descripción: empuja la banda y regresa lento (3■4 s) frenando la extensión para proteger el codo.

Series/Reps: 4 series de 10 repeticiones.

6. Multibola Lunge + Topspin

Músculos clave: vasto lateral y core.

Descripción: desplázate en zancada lateral, golpea topspin y regresa; mejora transferencia suelo■brazo.

Series/Reps: 2 minutos continuos × 3 bloques.

7. Drill Reactivo de Catch & Hit

Músculos clave: cadena cinética completa + cerebro.

Descripción: entrenador deja caer bola al borde; atrapa, regresa a posición y ejecuta topspin rápido.

Series/Reps: 30 repeticiones totales.