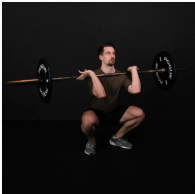


Fuerza como complemento del sled push

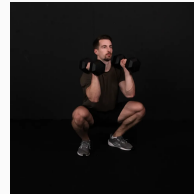
Las variantes de sentadilla cargan las piernas durante una sentadilla; el thruster añade un press y el salto un aterrizaje. Ninguno reproduce empujar un trineo por el suelo.



Sentadilla frontal

Una sentadilla con carga delante para fuerza de piernas y control del tronco. Incluye bajar y subir, no solo avanzar un trineo.

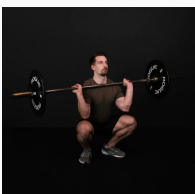
1. Apoya la barra sobre la parte anterior de los hombros, con codos elevados.
2. Adopta una posición estable y activa el tronco.
3. Baja con control manteniendo los pies apoyados.
4. Vuelve a ponerte de pie sin que la barra ruede hacia delante.



Sentadilla frontal con mancuernas

Una sentadilla con dos mancuernas a la altura de los hombros. Una opción si el material y la posición se ajustan a tu técnica.

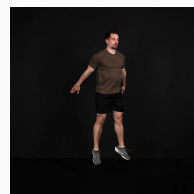
1. Coloca mancuernas manejables a la altura de los hombros.
2. Separa los pies aproximadamente a la anchura de hombros y activa el tronco.
3. Flexiona caderas y rodillas manteniendo estables las mancuernas.
4. Empuja con los pies para volver a la posición de pie.



Thruster con barra

Combina sentadilla frontal y press por encima de la cabeza. El press es una demanda adicional que no forma parte del sled push.

1. Empieza con una barra ligera apoyada en los hombros.
2. Haz la sentadilla con el tronco firme y los pies apoyados.
3. Extiende caderas y piernas y después impulsa la barra por encima de la cabeza.
4. Devuelve la barra a los hombros con control antes de la siguiente sentadilla.



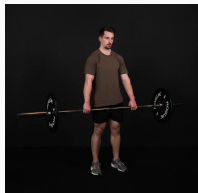
Sentadilla con salto

Un salto con peso corporal para practicar despegue y aterrizaje, en lugar de empujar un trineo pesado.

1. Usa un espacio despejado, con apoyo firme y altura libre.
2. Flexiona caderas y rodillas hasta una sentadilla parcial cómoda.
3. Salta hacia arriba a una altura que controles.
4. Aterrizas con ambos pies, caderas y rodillas flexionadas; recupera el equilibrio antes de repetir.

Fuerza como complemento del sled pull

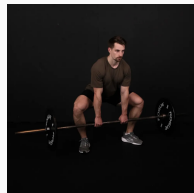
Los pesos muertos practican elevar una carga mediante extensión de caderas y rodillas. El salto horizontal es un ejercicio de potencia distinto. Estas opciones no enseñan el manejo de la cuerda.



Peso muerto con barra

Elevar una carga desde el suelo trabaja piernas, caderas y tronco. No sustituye la práctica de tirar de la cuerda alternando manos.

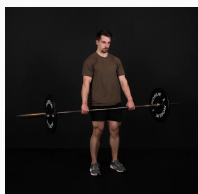
1. Coloca la barra cerca de las espinillas y agarra por fuera de las piernas.
2. Flexiona caderas y rodillas, con espalda neutra y tronco firme.
3. Ponte de pie con la barra cerca; caderas y hombros suben juntos.
4. Lleva las caderas atrás y baja la barra con control.



Peso muerto sumo

Una variante con posición más abierta y manos entre las piernas. Elige una postura controlable; no es automáticamente mejor para tu espalda.

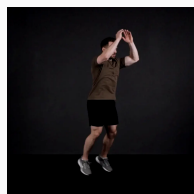
1. Abre los pies de forma cómoda, con las puntas ligeramente hacia fuera.
2. Agarra la barra entre las piernas y activa el tronco.
3. Empuja con los pies para ponerte de pie, manteniendo la barra cerca.
4. Baja con control y reajusta la posición.



Rack pull

Un peso muerto parcial desde los soportes de un rack. La altura modifica el recorrido; un recorrido corto no justifica una carga excesiva.

1. Ajusta soportes seguros a una altura adecuada cerca de las rodillas.
2. Agarra por fuera de las piernas, con caderas atrás y tronco firme.
3. Ponte de pie manteniendo la barra cerca del cuerpo.
4. Devuelve la barra a los soportes y deja que se estabilice antes de repetir.



Salto horizontal sin carrera

Un salto hacia delante para practicar despegue y aterrizaje. No incluye tirar de una cuerda con carga ni es equivalente a ello.

1. Deja espacio delante y una zona de aterrizaje despejada.
2. Flexiona caderas y rodillas llevando los brazos atrás.
3. Lleva los brazos hacia delante y salta una distancia controlable.
4. Aterrizas sobre ambos pies, flexiona caderas y rodillas y estabilízate.

¿No hay trineo en tu gimnasio?

Puedes trabajar la fuerza y el movimiento con el material disponible. Estos ocho ejercicios ofrecen opciones distintas; no son una clasificación de sustitutos equivalentes al trineo de HYROX.

Lo que otro ejercicio no reproduce

La carrera exige 50 m de sled push y 50 m de sled pull con cuerda, cuatro largos de 12,5 m cada uno. Sentadillas, pesos muertos y saltos no reproducen toda la tarea: importan el trineo, la superficie, la posición, la cuerda y los cambios de dirección. Esta guía no ofrece una conversión validada entre kilogramos ni entre repeticiones y metros. Practica las estaciones reales cuando tengas acceso.

Elige según la sesión

- Elige una variante de sentadilla o peso muerto apropiada como ejercicio de fuerza. No traslades automáticamente el peso del trineo a una barra.
- El thruster añade un press por encima de la cabeza; los saltos añaden despegues y aterrizajes. Eso cambia la tarea: no son opciones automáticas para cualquier persona o sesión.
- Empieza con una carga y un recorrido que controles. Aprende los movimientos antes de añadir fatiga; termina la serie si empeora el control o el aterrizaje.
- Adapta volumen y descanso a tu programa. La lista no es un circuito de ocho ejercicios ni una indicación de realizarlos todos.

Fuentes y alcance

El reglamento define la tarea de competición. Las fuentes técnicas describen los ejercicios, no una equivalencia medida con el trineo. La fuente NSCA sobre rack pull se dirige a adultos mayores; aquí no se prescribe su programa específico.

HYROX 2026/27 · §§ 8.2-8.3

CrossFit · Front squat

NASM · Dumbbell front squat

CrossFit · Thruster

NASM · Squat jump

CrossFit · Deadlift

CrossFit · Sumo deadlift

NSCA · Rack pull (p. 6)

AMA · Broad jump

<https://www.repz.app/es/sled-swaps>