

Lanzamientos balón medicinal lateral; Un ejercicio que entrena la potencia en el plano transversal. La potencia en este plano es necesaria para prácticamente cualquier deportista.

Es un excelente ejercicio y consiste en redireccionar la fuerza desde el suelo a través del torso. La conexión entre una rotación de cadera, estabilidad para el núcleo y una demostración de potencia para

el torso ni debe desaprovecharse ni es fácil de superar.