

PRUEBA DE BARRA FIJA:

LA PRUEBA CONSISTE : EN REALIZAR LA FLEJO EXTENCION DE CODOS SIN UN TIEMPO DETERMINADO CON UN MINIO DE (10) DIEZ FLEXIONES PARA VARONES y UN MINIMO de(6) SEIS FLEXIONES PARA MUJERES .

POSICION:

. REMO agarre supino



Nos colocamos bajo las barras paralelas agarrando una de ellas con las dos manos, las palmas mirando hacia nosotros, los pies apoyados en el suelo y nos dejamos caer soportando el peso de nuestro cuerpo tan solo con los brazos.

Desde esa posición subimos hacia la barra haciendo la fuerza con los brazos, como si fuera un curl de bíceps. Mantenemos la posición un segundo y volvemos a la posición inicial.