



SESIÓN DE FUERZA TREN INFERIOR.

✚ GEMELOS:

- 2 x 10 repeticiones.
- Recuperación 30 segundos entre serie.
- 1.- Multisaltos:
 - En el sitio.
 - Adelante y atrás.
 - Izquierda y derecha.
 - Hacia arriba saltando todo lo alto que se pueda.

✚ CUADRICEPS

- 2 x 10 repeticiones.
- Recuperación 30 segundos entre serie.
- 1.- Sentadilla normal.
- 2.- Lounge en el sitio.
- 3.- Sentadilla termino con talones levantados como si fuera a saltar.
- 4.- Lounge en el sitio alternando pierna.
- 5.- Sentadilla con salto.
- 6.- Lounge una pierna con apoyo (silla).
- 7.- Salto conejo avanzando 5 repeticiones por serie.
- 8.- Sentadilla con salto hacia arriba.

✚ ISQUIOTIBIALES

- 2 x 10 repeticiones.
- Recuperación 30 segundos entre serie.
- 1.- Cargada de pie.
- 2. Tumbado elevación de glúteo hacia arriba.
- 3.- Idem a una pierna.

FINALIZAMOS EL ENTRENO REALIZANDO VARIOS SALTOS EN EL FOSO COMO SI SE TRATARA DE LA PRUEBA.

SI NOS ENCONTRAMOS BIEN REALIZAMOS EL CIRCUITO 3 VECES.