



## SESIÓN ESPECÍFICA DE SALTO.

TRABAJO DE TREN INFERIOR.

CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS.

### ✚ EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SALTO

- 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. **SI PUEDO CON PESO**

4.- Lounge en el sitio alternando pierna.

6.- Lounge una pierna con apoyo (silla).

7.- Salto conejo avanzando 5 repeticiones por serie.

8.- Sentadilla con salto hacia arriba **SI PUEDO CON PESO.**

9.- Tumbado boca arriba elevación del glúteo subo - bajo. **SI PUEDO CON PESO EN ABDOME N**

10.- Igual a una pierna. 10 con cada.

11.- Escalón de grada (salto arriba - salto abajo - salto arriba) x 10 repeticiones.

12. Escalón de grada, salto hacia arriba cayendo al escalón de abajo x 20 repeticiones.

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

Y VARIOS LANZAMIENTOS DE BALÓN.

