

- Sentadillas con Rebote.
- Zancadas con Rebote.
- Sentadillas Búlgaras.
- Isométrico de Sentadilla en Pared.
- Goblet.
- Elevación de Gemelos

Ejercicios de tren inferior sin peso.

- **Peso muerto:** Trabajarás principalmente isquiotibiales y glúteos. Mantén la espalda recta.
...
- **Estocadas:** Que la rodilla no sobrepase la punta de tu pie. ...
- **Sentadilla:** Punta de los pies mirando hacia adelante. ...

- Estocada lateral: Mirada siempre hacia adelante.

Ejercicios de tren inferior con peso



Colegio científico Montessori sololá

Prof: Glendy Sosa

Curso: Educacion física

Estudiante: Emanuel Bonifacio Garcia Tzoc

Ciclo 2022