

Colegio Científico Montessori

Glendy Sosa

Adriana Fernanda Ralón Gamboa

Educación Física

Ejercicios del tren inferior con peso

El entrenamiento de los grupos musculares que comprenden el tren inferior otorga un conjunto más estético y proporcionado, pero además tiene asociados varios beneficios para la salud.

Ejercicios básicos para fortalecer el tren inferior:

- Sentadillas con rebote
- Zancadas con rebote
- Sentadillas Búlgaras
- Isométrico de sentadilla en pared
- Goblet
- Elevación de Gemelos

Cómo hacer la rutina:

- Calentar antes de entrenar
- Dinámica: completar entre 2 y 4 series
- Trabajo por ejercicio: 12-15 repeticiones
- Descanso entre ejercicios: 45 segundos – 1 minuto

