**Ejercicios básicos para fortalecer el tren inferior**

* Sentadillas con Rebote.
* Zancadas con Rebote.
* Sentadillas Búlgaras.
* Isométrico de Sentadilla en Pared.
* Goblet.
* Elevación de Gemelos.
* Sentadillas
* Hip confianza
* Peso muerto
* Sentadillas búlgaras
* Banco de cuádriceps unilateral