

# Ejercitación del tren inferior con peso

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

