

**Rutina**

**Semana**





## **Step up jumps (saltos en escalón)**

Este ejercicio ayuda a ganar potencia en los cuádriceps, simulando subir un escalón grande de manera muy explosiva, se puedes alternar piernas o realizarlo primero con una pierna y después la otra.

### **Repeticiones:**

De 4 a 6 series, 10 saltos por serie.

# MARTES

## **Box jumps (saltos al cajón)**

Dependiendo de la altura del cajón lo realizaremos a mayor o menor intensidad, a una pierna y a una altura baja, pero a una mayor velocidad haciendo énfasis en rebotar rápidamente cuando un pie hace contacto con el suelo para liberar esa energía con el siguiente salto.

### **Repeticiones:**

De 2 a 4 series, 10 saltos por serie.

# MIERCOLES

## **Squat jumps (sentadillas con salto)**

Es el mas similar a un salto vertical en estático, solo que en este ejercicio nuestra cadera si que baja a la mitad del recorrido como en una sentadilla normal, estaremos desarrollando la fuerza y potencia necesaria para estimular la musculatura.

### **Repeticiones:**

De 2 a 4 series, 10 saltos por serie.

# JUEVES

## **Tuck jumps (saltos con rodillas al pecho)**

Tiene el objetivo parecido al box jump a una pierna, liberar la energía del impacto para saltar mas alto con el mínimo tiempo de contacto en el suelo. Este ejercicio es más explosivo porque tratamos de llevar las rodillas al pecho en cada salto sin perder altura.

### **Repeticiones:**

De 2 a 4 series, de 8 a 10 saltos por serie.

# VIERNES

## Long jumps (saltos de longitud estáticos)

Los saltos horizontales también son excelentes para ganar potencia en las piernas sobre todo cuando queremos saltar alto pero a la vez nos desplazamos en la horizontal. Saltamos, paramos, y en cada salto es importante que demos nuestro 100%.

### Repeticiones:

De 5 a 8 series, 20 saltos por serie.