



RUTINA

SEMANAL

Fuerza en pierna

El tren inferior en ocasiones es descuidado al realizar entrenamiento físico, dedicando menos tiempo a su desarrollo.

Realizar la rutina propuesta, cuidando la salud para evitar lesiones.

Utiliza ropa cómoda, calzado deportivo, lugar adecuado y mucho ánimo para realizar actividad física.



Lunes y Miércoles:

Salto vertical

- El ejercicio consiste en realizar una media sentadilla y, automáticamente, realizar un salto vertical.
- Cuando descendas del salto, no bloques las rodillas, amortigua la caída como si de una sentadilla se tratase.
- Realiza el ejercicio dos series de 10 repeticiones cada una.

Martes y Jueves:

Salto Frontal

- Esta es una variante del ejercicio anterior en la que, en lugar de realizar un salto vertical, realizamos el salto lo más alto y lejos (salto frontal) que podamos.
- Realiza el ejercicio dos series de 10 repeticiones cada una.

Viernes:

Salto superficie

- El ejercicio consiste en dejarte caer de un cajón, silla, escalón (siempre cuidando la seguridad) absorbiendo la fuerza de la caída y flexionando las piernas como en una media sentadilla e, inmediatamente, dar un salto vertical.
- Realiza el ejercicio tres series de 10 repeticiones cada una.