

(F-1). POTENCIA EN BANCO O ESCALÓN ALTO



1.- IMPULSIONES A 1 PIERNA

Comenzar con una pierna arriba y realizar un salto vertical, para volver a caer de nuevo con una

2.- PASO CIRCULAR PROFUNDO

Con un pie apoyado arriba y de forma lateral impulsar para realizar un círculo en el aire con la pierna libre pasando el talón por el gluteo y armandose de nuevo la pierna por

3.- SALTO DE RANA

Partiendo con pies juntos y de posición de sentadilla de 90º realizar un salto arriba del escalón, quedandose en la posición de partida pero en alto.

VER VÍDEO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Isi2FSYSH8>

Además de unas piernas más fuertes y un mejor estado cardiovascular, la realización de sentadillas y/o ejercicios de fuerza en el tren inferior potencia la zona media del tronco, fortaleciendo los músculos abdominales, los dorsales y los de las caderas, además de dotarlos de una mayor flexibilidad.

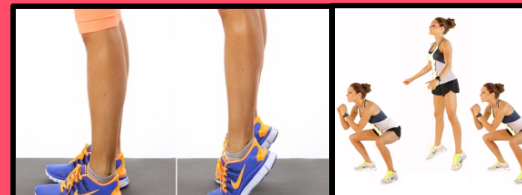
EJERCICIOS A REALIZAR

EJERCICIO 1.- IMPULSIONES CON SALTO A 1 PIERNA: 10 SALTOS CON LA PIERNA DERECHA; 10 SALTOS CON LA PIERNA IZQUIERDA; 14 SALTOS ALTERNOS.

EJERCICIO 2.- IMPULSIONES PASO PROFUNDO A 1 PIERNA: 10 EJERCICIOS CON LA PIERNA DERECHA ARRIBA; 10 EJERCICIOS CON LA PIERNA DERECH.

EJERCICIO 3.- SALTOS DE RANA: 10 SALTOS ARRIBA DEL ESCALÓN Y BAJAR ANDANDO O 8 SALTOS ARRIBA ENCADENADO CON SALTO ABAJO HACIA ATRÁS.

AL ACABAR CADA EJERCICIO, REALIZAR 20 MOVIMIENTOS DE GEMELO + 10 SENTADILLAS + 1 PROGRESIVO DE 40 METROS.



FICHA 1 (F-1) POTENCIA