Rutina 1: Potencia Tren Inferior

2 REPETICIONES DEL CIRCUITO (30" pausa activa entre cada nivel: 10" trote suave + 20" andando)

Calentamiento General: 5' CCV (1' BAJO - 2' MEDIO - 1' ALTO - 1' MEDIO)

Calentamiento Específico: multisaltos y pliometría

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	Squat Jump (manos en caderas, salto desde sentadilla media)	10
2	Salto longitud (1m) pies juntos desde suelo a banco, apoyo 1 pie	10D + 10I
3	Desde sentado en banco, levantarse con un pie (apoyar manos en banco si es necesario)	5D + 5I
4	SK-B + salto 1m en dirección indicada en el momento	5D + 5I
5	SK-B + salto 1m en dirección indicada en el momento + 1 salto reactivo con mismo pie en misma dirección	15
6	Saltos laterales ida y vuelta sobre 2 obstáculos 10cm	2x20"/10"
7	Saltos 180° con 2 impactos en cada salto y llevando rodillas arriba	2x10rep/10"
8	Salto desde banco al suelo + salto reactivo vertical	10
9	Salto desde suelo a banco + salto reactivo vertical	10
10	Saltos con cruce de piernas. Brazos sincronizados con piernas	10D + 10I

5' CC entre las 2 repeticiones del circuito 1' BAJO - 1' MEDIO - 1' ALTO - 2' MEDIO

Material necesario

2 botellas de agua y banco o similar