

Rutina 3: Potencia Tren Inferior

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

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	Sentadillas medias (V descenso normal - V ascenso rápida)	3x10/10"
2	3" SK-B + saltos 1m (alternar piernas de batida) y quedar inmóvil 1" al caer con pierna contraria	2x(10+10)/10"
3	Saltos rápidos y cortos en cruz, sin apoyar talón (activación gemelos y sóleos)	2x20"/10"
4	Squat Jump sobre banco	3x5/10"
5	C-SK (Skipping talones intensos)	3x10/10"
6	Saltos cruzando piernas, bajando CG a la altura de rodillas	3x5/10"
7	Salto sobre banco con 2 apoyos + salto reactivo vertical (caída contracción excéntrica de cuádriceps)	2x5/10"
8	Counter-movement Squat Jump a banco	3x5/10"
9	Salto de banco al suelo + salto reactivo (2 apoyos)	3x3/10"
10	Sentadillas de sumo	4x3/10"

Material necesario: banco o similar