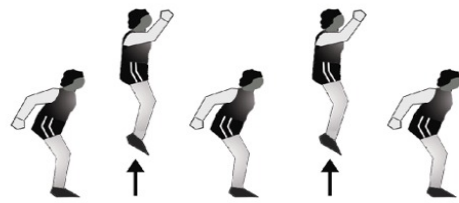


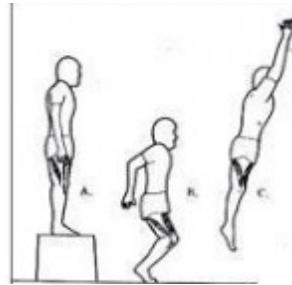
IMPORTANTE MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS FIJAROS BIEN!!!!



Salto con flexión de rodillas

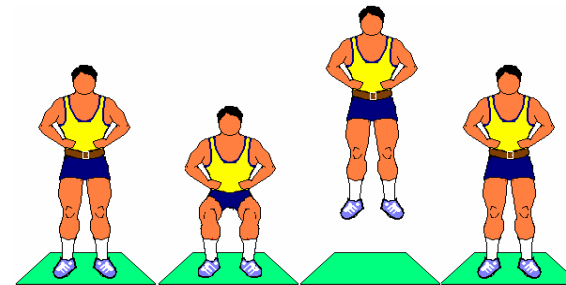
© [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

**3 series de 10 repeticiones**  
2 multisaltos + sprint 10m



**3 series de 10 repeticiones**

Salto+impacto+Salto máximo vertical



**3 series de 10 repeticiones**

Salto estático con manos cintura

**Errores que no debeis cometer**

Realizar una flexión de rodillas superior a los 90 grados durante el ciclo estiramiento-acortamiento.

\* Flexionar las rodillas en la fase de vuelo..

\* Recepcionar con los talones en vez de con las puntas de los pies