

TRABAJO DE SALTO: 2 DÍAS POR SEMANA

1. Con banco, realizar una sentadilla y aguantar 2-3 s y saltar al banco



2. Mismo ejercicio pero empezado de lado



3. Mismo ejercicio pero empezando sentadas (me tengo que levantar sin la ayuda de las manos)



4. Empezamos encima del banco y nos dejamos caer (importante no saltar) en cuanto estemos en contacto con el suelo realizamos un salto vertical

5. Salto al banco a la pata coja frontal

6. Empezando lateral al banco y a la para coja salto girando el cuerpo y acabando frontal (como en el ejercicio 2 pero a la pata coja)

7. Empezando encima del banco me dejo caer a la pata coja y salto vertical a una pierna también.

8. Sentadilla con salto (con 5kg).