VERT.RUN

CIRCUITO DE FUERZA - NIVEL 03



SENTADILLAS

20 repeticiones x 3 veces.

Mantener la espalda recta sin flectar la parte baja. Bajara hasta que sientas que pierdes el control o que comienzas a levantar los talones del suelo.

EXTENSIÓN GEMELOS

20 repeticiones x 3 veces.

Mantener tu cuerpo en linea recta sin flectar las rodillas. Subir y bajar de forma controlada con ambas piernas, puedes hacerlo en plano o en algún borde de escalera.





SQUAT LATERAL

10 repeticiones por cada pierna x 3 veces.

En la posición de sentadilla con las piernas separadas, flectas una rodilla y estiras la otra cambiando el peso de lado. Una vez que todo tu peso esta en una pierna, sostener un par de segundos y luego mover a la otra pierna.

ESTOCADA

7 repeticiones por pierna x 3 veces.

La rodilla no debe sobrepasar la punta del pie y el ángulo ideal es de 90 grados. Bajar hasta casi tocar el suelo y subir de forma controlada sientiendo es efuerzo en los cuadriceps.





SENTADILLA UNA PIERNA

6 repeticiones por pierna x 3 veces.

El principio es bastante simple, tomar asiento de forma controlada con una pierna y luego levantarte con un poco más de velocidad sin perder el control.

ESTOCADA CON DESNIVEL

5 repeticiones por pierna x 3 veces.

Busca un banco o silla estable, una vez en posición baja de forma controlada sin que tu rodilla sobrepase la punta del pie. Al subir, hazlo con potencia e intención, es decir, un poco más rápido.





EXTENSIÓN GEMELOS UNA PIERNA

10 repeticiones por pierna x 3 veces.

Similar a la extensión de gemelos anterior pero con la diferencia de que lo hacemos una pierna a la vez. Subir y bajar con la misma pierna.