VERT.RUN

CIRCUITO DE SALTOS - NIVEL 03

SALTOS VERTICAL FRONTAL

Realizar 10 saltos por cada pierna x3 veces.

Salto vertical y frontal aterrizando con la misma pierna. Control al aterrizar es clave. Fijar un objetivo que no permita perder dicho control.

SALTO LATERAL EN PLANO

Realiza 7 repeticiones por pierna x 3 veces.

El control al aterrizar es importante para no forzar los tobillos. Fijar un objetivo posible y una distancia lateral que te permita aterrizar de forma controlada. Fija tu mirada en un punto fijo para mejor control.

STRIDE UP

Realiza 10 repeticiones por pierna x 3 veces.

Levantar la rodilla hasta lograr un ángulo recto entre la pelvis y tu pierna y otro ángulo recto en la rodilla. El aterrizaje controlado sin gran impacto. Realizarlo de forma continua.

SALTO CONTINUO

Realizar 10 repeticiones x3 veces.

Salto frontal a un box o caja, de forma continua. Utilizar la energía del aterrizaje para saltar nuevamente y caer frente a la caja. Continuidad y control son claves.

SALTO VERTICAL CONTINUO

Realiza 20 saltos en total x 3 veces.

La continuación del ejercicio anterior, en este ejercicio, el control en cada caída nos permitirá darle continuidad al ejercicio.

STRIDE LATERAL CON DESNIVEL

Realiza 5 repeticiones por pierna x 3 veces.

El desnivel no debe superar los 30 cm. El objetivo es que la pierna que aterriza en el desnivel lo haga de forma sólida y con fuerza, estirando la rodilla en su totalidad y buscando un impacto.

SALTOS CON AMBAS PIERNAS

Realiza 5 saltos x 3 veces.

Salto con ambas piernas a un cajón. Lo importante es aterrizar de forma controlada y no sobre exigirte con una altura inalcanzable. Entre 45 y 60 cm ya es un muy buen salto.