

# Circuito de saltos.

Realiza click en cada imagen para ver el detalle de cada ejercicio.



## Salto frontal con estabilización.

Al saltar, es importante caer estabilizando sobre la caja. La activación correcta de los músculos nos llevará a tener mayor control.

Realizar 10 Saltos por cada pierna.



## Salto vertical frontal.

Al igual que en el salto anterior, el control al llegar abajo es clave.

Realizar 10 saltos por cada pierna.



## Salto vertical frontal continuo.

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

Realiza 10 repeticiones por cada pierna.



## Salto lateral.

Para este ejercicio, debemos ser cuidadosos con los tobillos, el control sobre la caja es clave. Recomendamos encontrar un punto fijo para poder concentra la mirada mientras haces cada salto.

Realiza 10 saltos por cada pierna.



## Salto lateral pierna opuesta.

La continuación al ejercicio anterior, el control en cada salto nos permitirá poder tener continuidad en el ejercicio.

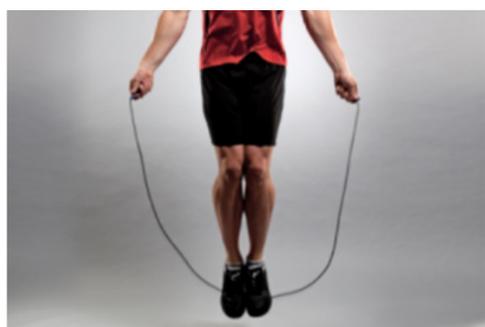
Realiza 10 saltos por cada pierna.



## Step Up.

Luego de haber realizado la rutina completa, la fatiga nos pondrá a prueba en el control y dominio de este último ejercicio. Lo importante es la calidad antes que la cantidad.

Realiza 10 repeticiones por cada pierna.



## Salto de cuerda.

El clásico saltar la cuerda, es un muy buen ejercicio de fortalecimiento, nos da algo de agilidad y buenas sensaciones para terminar la rutina. Realiza 60 segundos de salto de cuerda continuo.

### <sources>

- <http://www.vicenteubeda.com/>
- <http://www.coreperformance.com/>