

Circuito de fuerza.

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



Sentadillas.

Este ejercicio es básico en cada circuito de fuerza. Recuerda mantener una posición recta en tu espalda. Realizar entre 20 y 25 sentadillas por cada circuito.



Walking Lunges.

Contrae tu espalda y glúteo durante cada estiramiento, y mantén tu pecho estirado en cada movimiento.

Realizar 10 lunges por cada pierna.



Inverted Hamstring Stretch

Enfócate en subir la pierna, no en bajar el tronco. Al subir la pierna de forma controlada el tronco bajará de forma natural.

Realiza 10 repeticiones por cada pierna.



Sentadilla lateral

Es importante mantener la parte superior del cuerpo estable. Mantener el pecho estirado y plano.

Realiza 10 movimientos de lado a lado.



Sentadilla con peso.

El mismo ejercicio inicial, añadiendo peso en nuestros brazos. Es importante el control en cada movimiento y la estabilidad del core.

Realiza 10 saltos por cada pierna.



Puente lateral.

Este ejercicio te permitirá fortalecer desde los hombros hasta los tobillos. Mantener una línea recta en el cuerpo y el core apretado, te llevará a realizar una buena ejecución. Realiza 10 repeticiones por cada lado.

<sources>

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