

Solución

Es un ejercicio de potencia ya que tiene una intensidad muy alta ya que trabaja fuerza, resistencia y coordinación. Trabaja muchos músculos a la vez y la gran intensidad hace que el trabajo sea mayor, el ejercicio consiste en empezar con las piernas separadas al ancho de los hombros y luego de ello se ejecuta el mismo gesto que a la hora de trabajar burpees, los músculos que trabajan son: cuádriceps, flexores de cadera, abdomen y en menor medida el glúteo, las potencias que manejan son: la explosión, la resistencia y en algunos casos la dinámica.