

Sentadilla con Salto.

¿Cómo se hace?

1. Ponte de pie con los pies juntos y coloca las manos sobre los muslos.
2. Flexiona los rodillas, salta y separa los pies en pleno salto.
3. Déjate caer con los pies separados a una distancia mayor a los hombros, bajando hasta quedar en posición de sentadilla.

¿Por qué es un ejercicio de potencia?

Este ejercicio nos permite desarrollar masa muscular de manera más segura.

La sentadilla con salto tiene gran desgaste cardiovascular con lo cual quemamos calorías más alta, a parte de eso desarrolla capacidades explosivas.

Clasificación.

La podemos evaluar entre la potencia máxima propulsiva promedio que se obtiene en los ejercicios de sentadilla con salto con carga y de media sentadilla

