

Ejercicio: Skipping

¿Por qué?: El skipping es un ejercicio de potencia ya que se debe mantener por un determinado tiempo una velocidad alta. Lo cual nos ayuda a mejorar nuestra potencia.

Descripción: Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada.

Tipo de potencia: Este ejercicio trabaja potencia explosiva.