

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 6



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 6

CAPÍTULO 6

Ejercicios de tren inferior

1. Inclínación posterior para cuádriceps



2. Sentadillas bomberos alternadas



3. Plancha con saltos pies juntos adelante y atrás



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

4. Estocadas

Estáticas



Paso frontal o posterior alternado



De cortesía



5. Puente de hombros

Con ambas piernas



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

Con una pierna en 90°



Con elevación de pierna extendida



6. Step en peldaño

Básico a juntar pies



Elevando la rodilla



Patada el frente



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

7. Patadas de glúteo en suelo

Patadas tocando lado a lado



Patadas hacia el techo alternadas



**Hacer 8 repeticiones de cada ejercicio (incluidas todas las variaciones).
En el caso de los ejercicio que son alternados, contar hasta 8. En los que
trabajaremos con una pierna, hacer 8 repeticiones con la derecha y luego
8 repeticiones con la izquierda.
Idealmente hacer 2 series completas.**

¡Mucho éxito!



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

RECOMENDACIONES

- Colocar una colchoneta o toalla para poder apoyar rodillas o espalda.
- Puedes escoger 8 ejercicios y trabajar haciendo 30 segundos de cada uno, con 30 segundos de pausa. Y realizar 3 series
- Recuerda elongar piernas y glúteos después del entrenamiento



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com