**¿Cual es el nombre?**

Se llama SENTADILLAS CON SALTOS.

**¿Cómo se realiza?**

Bajamos haciendo una sentadilla, con la espalda

recta y las rodillas dibujando un ángulo de 90°.Desde

la posición de sentadilla , nos impulsamos para dar un

un salto.

**¿Qué beneficio tiene para mi cuerpo?**

Ayudan a desarrollar la potencia y la resistencia muscular.

¿ cuales partes del cuerpo trabaja al hacer sentadillas con salto?

Se trabaja con : ( Tobillos , Rodillas , caderas ) y varios grupos muscular ( cuádricep , Isquiotibiales , Abdomen , transverso del abdomen , flexores de la cadera , erector espinal.

**¿Cuántas series de sentadillas con salto debo de hacer?**

Entre 3 y 8 por cada serie con un promedio de 5 serie por sesión .

