



Rutina para la mejora de la impulsión en corredores 1



Objetivo

Mejorar el rendimiento.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

Trail Academy

Club de entrenamiento para corredores de montaña con entrevista inicial y seguimiento personalizado diario de tus sesiones. Más información en el sitio web de [Trail Academy](#).

1 Salto de cuerda, baja velocidad

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



2 De dedos de los pies a los talones

Gemelos, espinillas
2 series de 10 repeticiones



3 Doble bajo · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



4 Saltos hacia adelante

Gemelos
2 series de 10 repeticiones



5 Carrera en el lugar · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



6 Rebote a un pie hacia adelante , izquierda

Gemelos
2 series de 10 repeticiones



7 Salto alternado con un pie · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



8 Rebote a un pie hacia adelante , derecha

Gemelos
2 series de 10 repeticiones



9 Carrera hacia adelante · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



10 Salto con un pie, izquierda · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



11 Saltos

Gemelos
3 series de 20 segundos



12 Dos uno enfrente · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 2 minutos



13 Saltos a una pierna, izquierda

Gemelos

3 series de 10 repeticiones



14 Salto con un pie, derecha · cuerda

Sistema cardiovascular, gemelos

1 serie de 2 minutos



[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)

Trail Academy