



Rutina para la mejora de la impulsión en corredores 2



Objetivo

Pérdida de peso.

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 Squat jump

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



2 Shuffle jumps · Caja

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



3 Split Jumps - Balón medicinal

Cuádriceps, glúteos, hombros, tríceps, pectorales
3 series de 10 repeticiones



4 Salto frontal · Obstáculo

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



5 Saltos hacia el lado · Obstáculo

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



6 Saltos laterales

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



7 Shuffle jumps laterales · Caja

Cuádriceps

8 Saltos verticales con una pierna, izquierda

3 series de 10 repeticiones



Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



9 Salto lateral plyo · Obstáculo

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



10 Saltos verticales con una pierna, derecha

Cuádriceps
3 series de 10 repeticiones



[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)

Trail Academy