

## Desafío del mes para estar saludable: Sentadillas con Salto



¿Está buscando un ejercicio de piernas que no requiera de pesas? Las sentadillas con salto es un gran ejercicio que fortifica los músculos de sus piernas y que puede ser realizado en cualquier lugar. Las sentadillas con saltos ayudan a tonificar sus músculos isquiotibiales, cuádriceps, pantorrillas, glúteos y abdominales. Las sentadillas con saltos pueden también ser considerados un ejercicio completo debido a que incrementa los latidos del corazón si las hace repetidamente.

### Jump Squat



### Como realizar las sentadillas con salto

1. Párese con los pies separados a la altura de los hombros
2. Realice una sentadilla como lo haría normalmente. Asegúrese de mantener la espalda derecha y el pecho levantado
3. Cuando sus muslos se alinean paralelamente al suelo empuje el talón de sus pies y salte hacia arriba lo más alto que pueda
4. Controle su caída. Inmediatamente después que sus pies toquen el suelo realice otra sentadilla y luego salte
5. Repita este ejercicio hasta alcanzar el número sentadillas con salto deseado

\* Para hacerlo más fácil, en vez de saltar, póngase en punta de pies (usando solo la puntita de los dedos del pie). Para aumentar la dificultad de la sentadilla con salto agrega el uso de una barra de peso.

Para principiantes siga el entrenamiento con la letra (P) Para avanzados siga el entrenamiento con la letra (A)

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 (P) 6 (A) 25	2 (P) 8 (A) 30	3 (P) 10 (A) 35
4 (P) 12 (A) Rest	5 (P) Rest (A) 40	6 (P) 12 (A) 45	7 (P) 16 (A) 50	8 (P) 20 (A) Rest	9 (P) 25 (A) 60	10 (P) Rest (A) 70
11 (P) 25 (A) 75	12 (P) 30 (A) Rest	13 (P) 35 (A) 85	14 (P) 40 (A) 90	15 (P) Rest (A) 100	16 (P) 40 (A) Rest	17 (P) 45 (A) 110
18 (P) 50 (A) 120	19 (P) 55 (A) 125	20 (P) Rest (A) Rest	21 (P) 55 (A) 130	22 (P) 60 (A) 140	23 (P) 65 (A) 150	24 (P) Rest (A) Rest
25 (P) 65 (A) 160	26 (P) 70 (A) 175	27 (P) 75 (A) 180	28 (P) 80 (A) Rest	29 (P) 85 (A) 190	30 (P) 90 (A) 200	31 (P) 100 (A) 225