

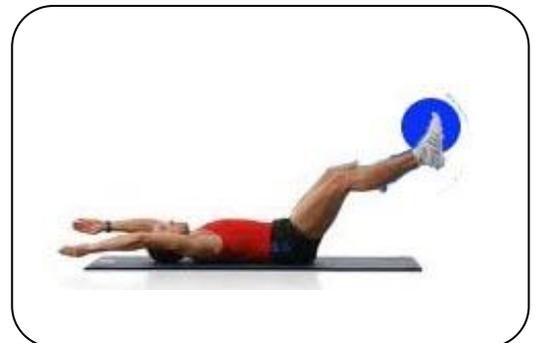
Sesión de fuerza con pequeños aparatos.

Nivel: 4º ESO

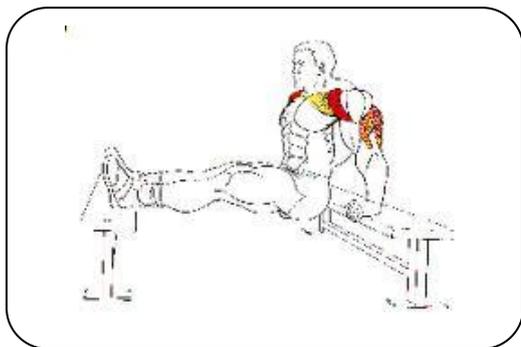
Material: Cuerdas, bancos suecos, balones medicinales, gomas elásticas.



Salto a pata coja 3 con cada pierna



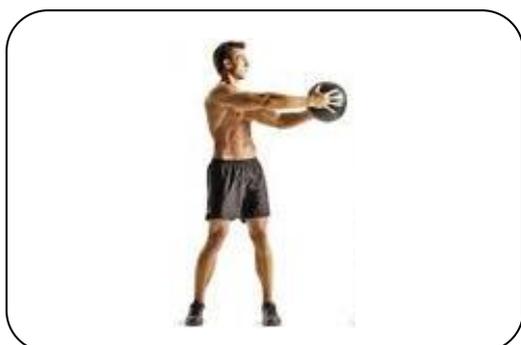
Aductores y psoas iliaco con balones medicinales



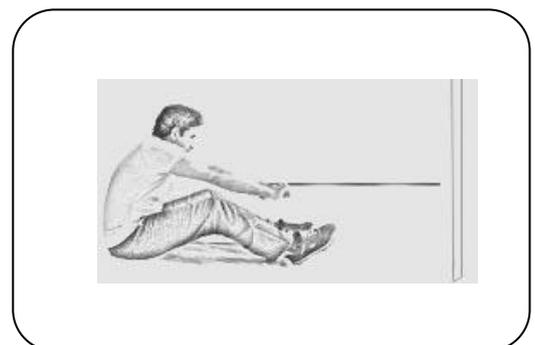
Triceps en el banco sueco



Sentadillas con balón medicinal



Rotación de tronco con balón Medicinal.



Remo con gomas en las espaldas.

1



3 saltos a pata coja con cada pierna

Músculos: Gemelos y cuádriceps

2



Flexión y extensión de codos en banco sueco

Músculo: Triceps

3



Rotación de tronco con balón medicinal

Músculo: Oblicuos.

4



Remo con gomas en las espaldas

Músculo: Dorsales y deltoides

5



Sentadillas con balón medicinal

Músculo: Cuádriceps

6



Flexión y extensión de cadera sujetando el balón.

Músculos: Psoas-iliaco y aductores.