

**PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA PARA TREN INFERIOR
DIRIGIDO A HOMBRES Y MUJERES CON PORCENTAJES DE GRASA SEGÚN
LO SIGUIENTE:**

MUJERES: % DE GRASA NO MAYOR A 24%.

HOMBRES: % DE GRASA NO MAYOR A 18%

**EJERCICIO 1: MULTISALTOS PARA POTENCIA ANAERÓBICA, HACER 4 SETS
DE 15 A 20 SALTOS.**



**EJERCICIO 2: CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA CON APOYO EN ANTEBRAZO.
HACER 4 SETS CON CONTRACCIÓN ISOMETRICA POR 30 SEGUNDOS.**



EJERCICIO 3: DESPLAZAMIENTO LATERAL CON FLEXIÓN/EXTENSIÓN. 4 SETS DE 15 A 20 REP.



EJERCICIO 4: LEVANTAMIENTO DE CADERA CON PESO SOBRE PELVIS. 4 SETS DE 15 A 20 REP.



EJERCICIO 5: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TORSO: 4 SETS DE 15 A 20 REP.

