

POTENCIACIÓN PIERNAS**1**

Realizar una sentadilla doblando las rodillas.
Mantener la posición *6 segundos*.

10 repeticiones.

**2**

Separar la pierna del cuerpo.
Mantener la posición durante *6 segundos*.

10 repeticiones con cada pierna.

**3**

Ponerse de puntillas con ambos pies.
Mantener la posición *6 segundos*.

10 repeticiones.

**4**

Partiendo desde la posición de pie, adelantar una pierna y retrasar la otra. Descender la rodilla que queda detrás (sin tocar el suelo con la rodilla).
Mantener la posición *6 segundos*.

10 repeticiones con cada pierna.