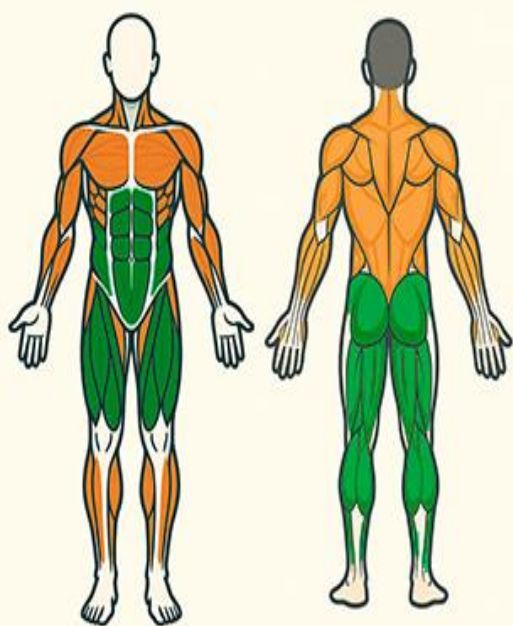
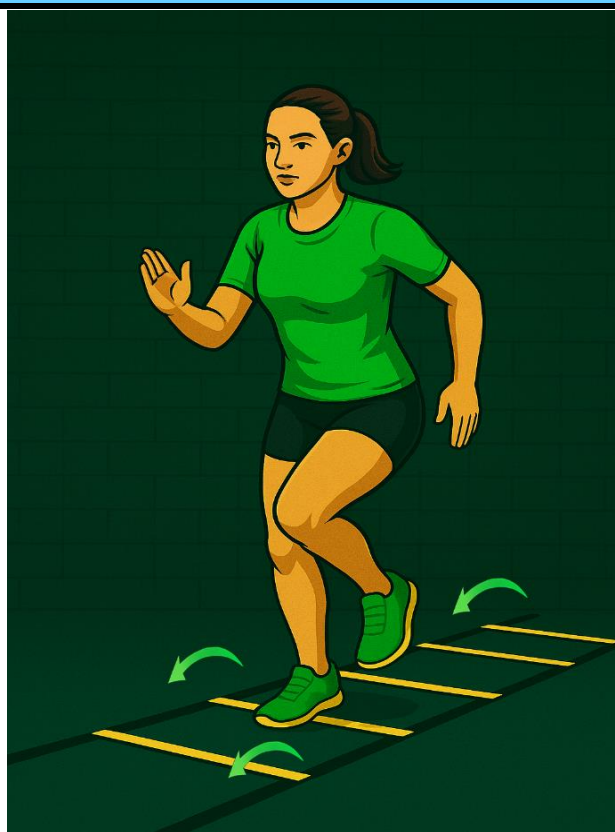


SALTOS EN ESCALERA DE COORDINACIÓN

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, gemelos, estabilizadores tobillo y cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse al inicio de la escalera con el tronco erguido y el core activado. Realizar saltos rápidos y cortos dentro y fuera de los cuadros, manteniendo el ritmo y la alineación de rodillas y tobillos. Caer siempre con ligera flexión para absorber el impacto y avanzar coordinando pies y brazos.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Saltos básicos dentro - fuera de la escalera a ritmo suave.
- 2-3 series × 10-12 cuadros.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Saltos más rápidos con cambios de patrón (lateral, diagonal).
- 3-4 series × 1-2 pasadas completas.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Saltos explosivos, ritmo alto o patrones complejos de coordinación.
- 3-5 series × 2-3 pasadas completas.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar velocidad de pies, coordinación, agilidad y control del tren inferior. Muy útil en deportes que requieren cambios de ritmo, desplazamientos cortos y reacciones rápidas. Perfecto para calentamientos dinámicos, circuitos de agilidad o sesiones de pliometría ligera.