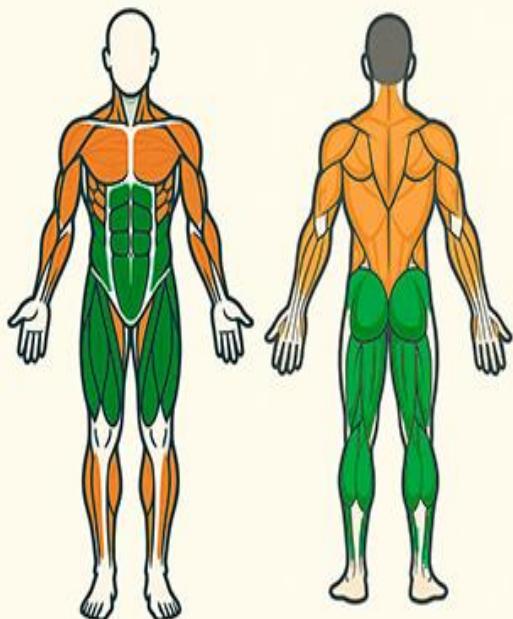


# SKIPPING

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, gemelos y estabilizadores de la cadera.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Mantener una postura erguida con el core activado y la mirada al frente. Elevar una rodilla de forma alterna mientras se acompaña el gesto con el brazo natural de carrera. Realizar el movimiento con ritmo y control, manteniendo la columna neutra y apoyos suaves en el suelo. Priorizar la coordinación, la fluidez y la alineación corporal durante todo el ejercicio.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Skipping suave, elevando rodillas a media altura.
- 2–3 series × 20–30 segundos.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Skipping a ritmo moderado elevando más la rodilla y aumentando la frecuencia.
- 3 series × 30–40 segundos.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Skipping rápido, con rodillas más altas o mayor frecuencia de pasos.
- 3–4 series × 40–60 segundos.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar la coordinación, la técnica de carrera, la elevación de rodilla y la reactividad del tren inferior. Muy utilizado en calentamientos, preparación física deportiva y rutinas funcionales para trabajar ritmo, movilidad y control postural.