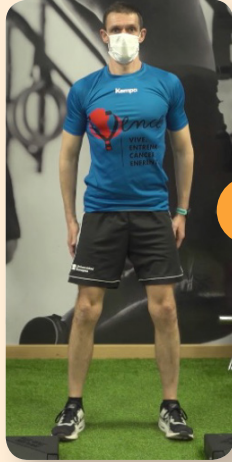
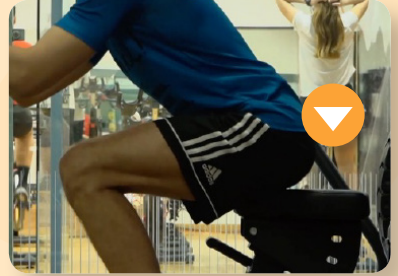


# EJERCICIOS DE FUERZA TREN INFERIOR

## Sentadilla



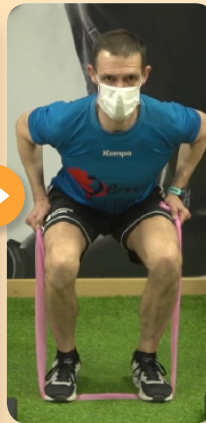
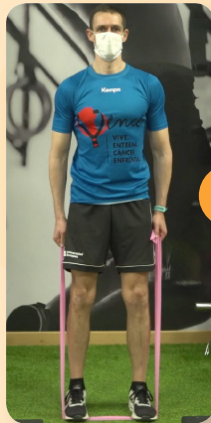
## Sentadilla con silla



## Sentadilla con peso



## Sentadilla con banda



## Sentadilla con banda y paso lateral



## Sentadilla profunda con TRX y con una pierna



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN INFERIOR

## Sentadilla búlgara



## Trabajo en gradas o cajón



## Trabajo glúteos y muslo



## Trabajo glúteo unilateral



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN INFERIOR

## Bandas para musculatura lateral



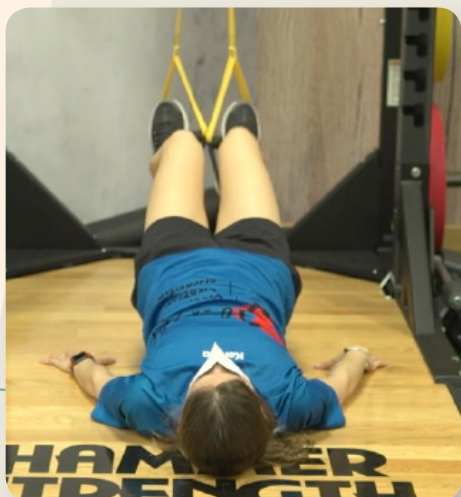
## Trabajo para musculatura lateral



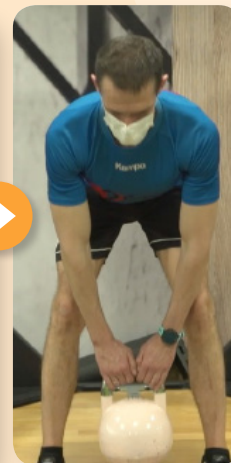
## Trabajo para musculatura lateral con rodilla flexionada



## Ejercicios con TRX



## Peso muerto



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN INFERIOR

## Plancha con o sin rodillas



## Plancha con elevación de pelvis o pierna



## Plancha lateral



## Trabajo musculatura oblicua

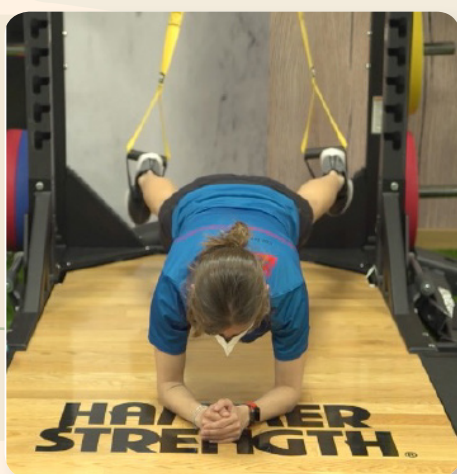


# EJERCICIOS DE FUERZA TREN INFERIOR

## CORE con TRX Plancha



## Plancha con elevación de pelvis o pierna



## Plancha dinámica

