

BARRA SALTO Y ESTIRAMIENTO

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

Ref.: IS-6G17

Revisión: nº2

DESCRIPCIÓN

Fabricado en madera cilindrada de 14cm. Y tratada en autoclave con sales CBK.

OBJETIVOS

- * Trabajar la potencia de las piernas.
- * Realizar una autoelevación sobre la potencia de salto.

DESARROLLO

* Colocados bajo el poste transversal y con los pies juntos, flexionar las piernas para lograr la mayor potencia de salto posible. Ir progresando hasta que no se toque el poste.

