



#### (4) Sentadillas

**\*Variante con salto tipo Sumo:** Se mantienen los parámetros de la sentadilla con salto, con las siguientes diferencias:

- Los pies comienzan más abiertos que el ancho de los hombros
- Se realiza un pequeño salto, cayendo con los pies juntos y rebotando inmediatamente para volver a caer con las piernas separadas y descender.