

1. Estiramientos:

5 segundos por ejercicio con forma de activación. Al finalizar realizarlos 25 segundos por ejercicio.



Cuádriceps



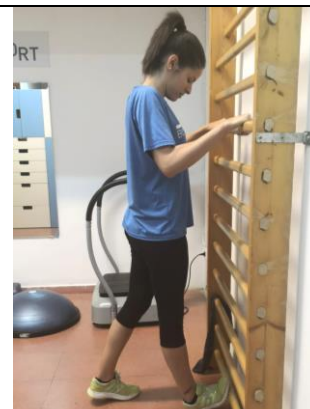
Aductores



Isquiosurales



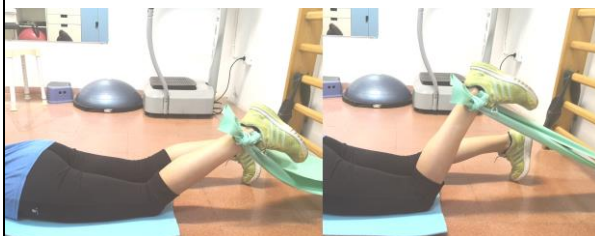
Glúteo/piramidal



Gemelos

2. Potenciación:

Con lastre en el tobillo.
3 series x 20 repeticiones



Con theraband, llevar el talón al culo.
3 series x 15 repeticiones



Elevación de la pierna inferior.
3 series x 15 repeticiones



Con theraband, abrir la cadera.
3 series x 15 repeticiones



Mantener la posición 20 segundos.
Repetirlo 3 veces.



Apretar contra la pared 8
segundos.
Repetirlo 3 veces



"sentadillas"
Bajar 15 veces
3 series

Repetir cada pierna. A partir de este, deberíamos hacer una progresión con el peso, resistencia, series y/o segundos.