

REFUERZO DE TOBILLO - Nivel 2

Una semana

BLOQUE I

BLOQUE I - MOVILIDAD

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza UNA vuelta al circuito.



1. Cat- Camel

10 repeticiones

1 vuelta



5. Estiramiento de Tensor de Fascia Lata

10 repeticiones por pie.

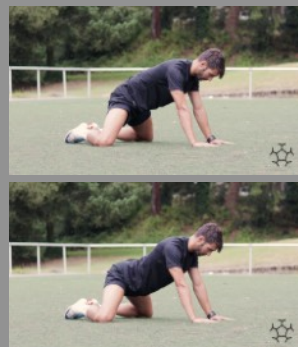
1 vuelta.



2. Dorsiflexión de tobillo

10 repeticiones por pie.

1 vuelta



6. Estiramiento Dinámico de Cadera

10 repeticiones por pie.

1 vuelta.



3. Dorsiflexión de tobillo con goma.

10 repeticiones por pie.

1 vuelta.



7. Estiramiento Posición Playa

10 repeticiones por pie.

1 vuelta.



4. Movilidad de dedo gordo.

10 repeticiones por pie.

1 vuelta.



8. Perro Boca Abajo

10 repeticiones por pie.

1 vuelta.

REFUERZO DE TOBILLO - Nivel 2

Una semana

BLOQUE II

BLOQUE II - REFUERZO

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza TRES vueltas al circuito.



1. Elevación de gemelos

10 repeticiones

2 vueltas



5. Activación de cadera en pared

20 segundos por cada lado.

2 vueltas



2. Elevación de Gemelos unilateral

10 repeticiones con cada pie.

2 vueltas



6. DeadBug

10 repeticiones por cada lado.

2 vueltas



3. Activación Glúteo Medio

10 repeticiones con cada cadera.

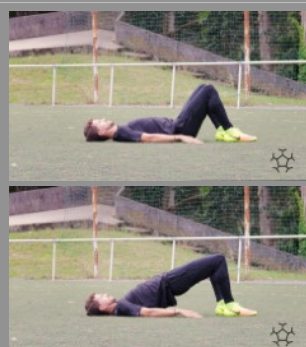
2 vueltas



7. Wall- Drill

5 repeticiones con cada pierna.

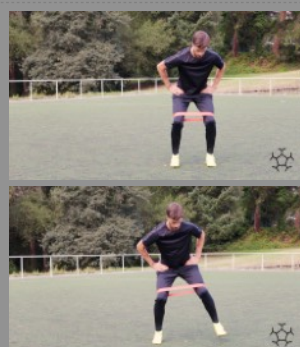
2 vueltas



4. Elevación de Cadera

10 repeticiones

2 vueltas



8. Monster Walk

10 pasos a cada lado.

2 vueltas

REFUERZO DE TOBILLO - Nivel 2

Una semana

BLOQUE III

BLOQUE III - L.MIOFASCIAL

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza DOS vueltas al circuito.



1. Liberación de pie con bola

30 segundos

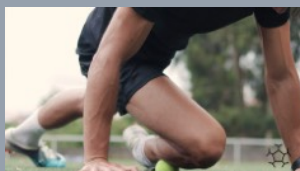
2 vueltas



2. Liberación de soleo

30 segundos

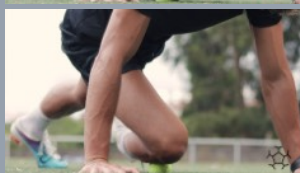
2 vueltas



3. Liberación de tibial

30 segundos

2 vueltas



4. Liberación de perneo

30 segundos

2 vueltas

