

REFUERZO DE RODILLA- NIVEL II

Repite el entrenamiento TRES veces durante UNA SEMANA.

BLOQUE I

MOVILIDAD

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

Realiza DOS vueltas al circuito.



1. Drill de Cadera

5 movimientos por cada lado.



5. Movilidad Dinámica de aductores

10 repeticiones



2. Apertura de Cadera

10 repeticiones por lado.



6. Dorsiflexión de tobillo con goma

10 por cada lado.



3. Movilidad Dinámica de aductor

10 repeticiones por pierna



4. Estiramiento TFL

10 repeticiones por lado.

BLOQUE II

ACTIVACIÓN

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

Realiza TRES vueltas al circuito.



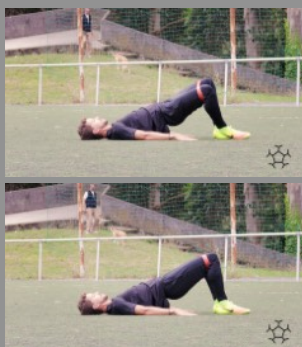
1. Activación glúteo medio

10 repeticiones por lado.



5. Extensión final de rodilla

10 repeticiones por lado.



2. Elevación de Cadera con goma en rodillas.

10 repeticiones



3. Monster Walk diagonal

10 repeticiones por lado.



4. Plancha lateral

20 segundos por lado.

BLOQUE III

REFUERZO

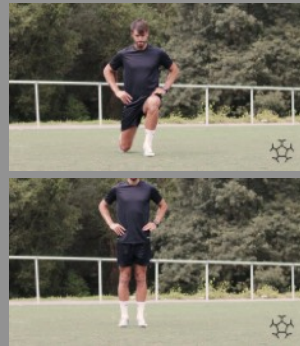
Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza TRES vueltas al circuito.



1. Sentadilla con goma en rodillas

10 repeticiones



4. Zancada hacia adelante.

10 por cada lado.



2. Zancada atrás

10 repeticiones por lado.



5. Sentadilla con peso (10kg)

10 repeticiones.



3. Zancada atrás con goma hacia valgo.

10 repeticiones por lado.