

REFUERZO DE RODILLA- NIVEL III

Repite el entrenamiento TRES veces durante UNA SEMANA.

BLOQUE I

MOVILIDAD y ACTIVACIÓN

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. Activación Excéntrica de isquiotibiales

10 por cada lado.



2. Apertura de Cadera

10 repeticiones



6. Sumo Walk

10 por cada lado.



3. Estiramiento TFL

10 repeticiones por lado.



7. Air Plane

10 por cada lado.



4. Dorsiflexión de tobillo con goma

10 por cada lado.

BLOQUE II

REFUERZO

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

Realiza TRES vueltas al circuito.



1. Sentadilla con peso (10kg)

10 repeticiones



5. Zancada atrás con subida a equilibrio

10 repeticiones por lado.



2. Peso Muerto - 10-12kg

10 repeticiones



6. Plancha lateral variante II

20 segundos por lado.



3. Zancada atrás con valgo

10 repeticiones por lado.



7. Deadbug

5 repeticiones por lado.



4. Elevación de cadera con una pierna.

10 por cada lado.



8. Zancada hacia adelante.

10 repeticiones por cada pierna.

