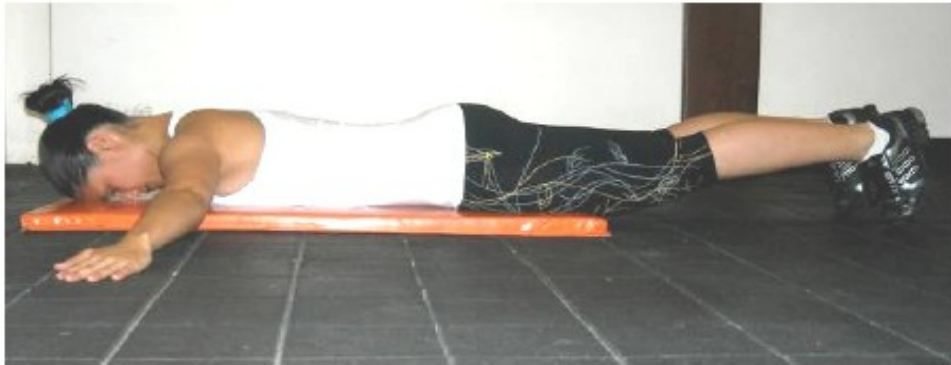


Aducción escapular en decúbito prono.

Realizar 6 repeticiones, sosteniendo la aducción escapular durante 4 segundos



Plancha.

Realizar 3 series de 45 segundos



Plancha mas extensión de cadera

Realizar 3 series de 3 repeticiones con cada pierna.



Extensión de cadera en decúbito supino con apoyo bipodal.

Realizar 3 series de 6 repeticiones

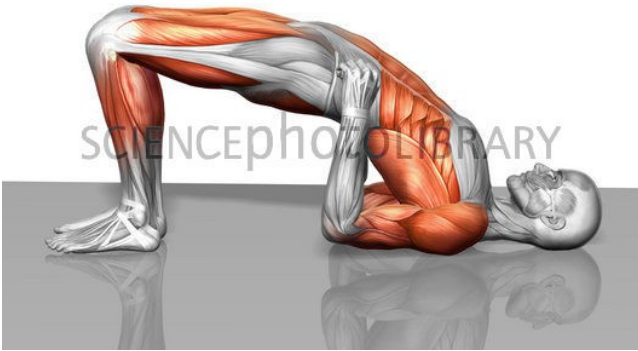


Flexión de hombro y extensión de cadera contralateral en cuadrupedia

Realizar 3 series de 6 repeticiones por cada lado.



PUENTE: ELEVACIONES DE CADERA



3x15 repeticiones

LUMBARES SUPERMAN

3x15 en cada lado



ABDOMINALES TWIST

Sentado en el suelo echamos el cuerpo un poco hacia atrás y elevamos las piernas quedando solamente apoyados por los gluteos. Desde esa posición realizamos una torsión de tronco hacia los dos lados alternativamente mientras elevamos ligeramente la pierna del lado contrario hacia el que giramos



SPLIT FRONTAL

3x10 repeticiones en cada pierna (5segundos)

Partiendo de una posición de erguido avanzamos con una pierna un paso y doblamos 90° la rodilla manteniendo esa posición 5 segundos y volviendo a subir para realizar la misma acción con la otra pierna.

