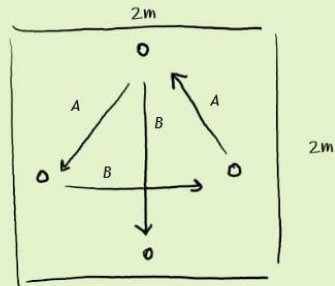


Carrera realizando diferentes ejercicios de movilidad articular acostumbrados a realizar durante los entrenamientos.

EJEM

- Brazos atras/alante
- Abro y cierro brazos
- Rotación de cadera
- Rodillas arriba

2



En un espacio de 4 m<sup>2</sup> aprox. Colocamos 4 objetos que nos sirvan de referencia tal y como están situados en la foto.

- A- Carrera lateral
- B. Carrera frontal



zancada



Elevaciones de cadera



zancada lateral



plancha isométrica



plancha lateral

Debes con una pierna colocar los objetos de tal manera que formen un círculo exterior mas amplio



ATENCIÓN!! La rodilla no debe doblarse hacia dentro

Tiempo realización: 40"

Colocate en el centro de un círculo formado por objetos que tengas en casa



TIEMPOS GRUPO 10- 12

Ejercicio 1 duración de 1/2'

Todos los ejercicios 1 serie de 30" cada uno

Descanso 30" entre ejercicios.

TIEMPOS GRUPO 13-15

Ejercicio 1 tiene una duración de 1/2'

Todos los ejercicios 2 series de 30" cada uno.

Descanso de 15" entre ejercicios y de 1' entre las series.

TIEMPOS GRUPO 16-18 X2

Ejercicio 1 tiene una duración de 1'

Todos los ejercicios 2 series de 45" cada uno

Descanso de 15" entre ejercicios y de 1' entre las series

## Estiramientos.



Gemelos



Isquiotibiales



Cuádriceps



Aductores

Imitamos los estiramientos de las imagenes durante 1/2' cada uno.