

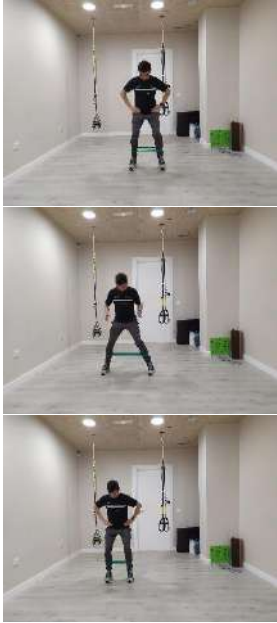



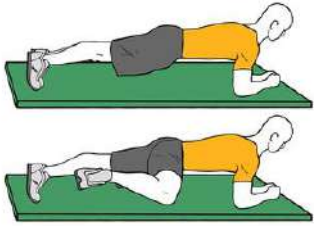






MIGUEL MARIN		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>1. Flexión y extensión de tobillo con theraband</p> <p>Importante que solo se mueva el tobillo, si es necesario, sujétate la rodilla con una mano.</p>		3	15
<p>2. Inversión y eversión de tobillo con theraband</p> <p>Importante que solo se mueva el tobillo, si es necesario, sujeta la rodilla con una mano.</p>		3	15
<p>Sumo walk</p> <p>Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas.</p> <p>Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro.</p>		3	1'
<p>3. Isquios</p> <p>Tumbado boca arriba, levanta la cadera y vete estirando poco a poco las piernas y vuelve a posición inicial.</p>		3	10
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Haz cada bloque dos veces, realizando 45'' de trabajo y 15'' de descanso. Después realiza una vuelta a los dos bloques seguidos. Realiza un descanso de 1' entre bloques.</p>			
BLOQUE 1			

<p>1.Excéntrico de cuádriceps Colócate con rodillas apoyadas y el cuerpo recto. Desde ahí, deja caer el cuerpo hacia atrás manteniendo correctamente el cuerpo y quédate en esa posición durante el tiempo indicado. A mayor inclinación el tiempo aguantando será menor.</p>			
<p>2.Tijera lateral en equilibrio (x2) Con ayuda de una silla coloca el pie. Desde ahí, baja la cadera y vuelve a subir.</p>			
<p>3.Plancha Spiderman Colócate en posición de plancha, desde ahí, intenta llevar la rodilla hacia el codo</p>			
<p>4.Propriocepcion con pelota de tenis (x2) En lugar de bosu pisamos una pelota de tenis.</p>			
<p>BLOQUE 2</p>			
<p>1.Plancha lateral</p>			
<p>2.Excentrico de isquiotibiales Tumbate boca abajo, con un extremo del theraband en un punto fijo y el otro en el tobillo. Primero, flexiona la pierna unos 90º aproximadamente, y desde ahí vete bajando muy despacio hasta que vayas perdiendo tensión en la</p>			

<p>goma y la pierna quede prácticamente estirada.</p>			
<p>3.Sentadilla unipodal en silla De pie, vete bajando controlando la posición de la rodilla hasta llegar a sentarte sobre la silla y desde ahí, impulsate de nuevo hacia arriba.</p>			
<p>4.Propiocepción con conos Reloj: Pisar ligeramente los conos arrastrándolos y luego volver a recogerlos. A medida que vayas progresando, intenta alejarlos cada vez más. ***Variante: Dejar los conos a una cierta distancia, tocarlos y volver a posición inicial sin necesidad de tener que arrastrarlos.</p>	