

PROPUESTA ALTA RECTO FEMORAL**EJERCICIOS DE MOVILIDAD****ROTACIONES DE CADERA**

SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Búsqueda de movilidad en diferentes posiciones

LIBERACIÓN "GLÚTEO"

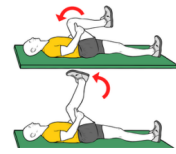
SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Rodar hacia la pierna adelantada dando y quitando tensión

MOVILIDAD DE CUAD/FLEX DE CADERA

SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Apretar pierna contra el suelo para hacer tensión activa

ISQUIOSURALES

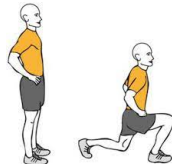
SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Importante la posición del pie, puntera hacia la tibia

EJERCICIOS DE REFUERZO**SENTADILLA**

SERIES	3
REPETICIONES	15

Busca la máxima profundidad posible.

ZANCADA FRONTAL

SERIES	3
REPETICIONES	10+10

Mantén el tronco recto y la mirada al frente. Alterna la pierna adelantada

SENTADILLA BÚLGARA

SERIES	3
REPETICIONES	10+10

Mantén el tronco recto y la mirada al frente. Busca la máxima profundidad posible. Es importante que el soporte sea estable

CAÍDAS NÓRDICAS REVERSAS

SERIES	3
REPETICIONES	8

No aquear la espalda. Trata de mantener el tronco alineado con tus caderas y rodillas

TAREAS ESPECÍFICAS**DESACELERACIÓN BÁSICA UNIPODAL + SALTO**

SERIES	4
REPETICIONES	6

Las repeticiones deben de ser alternadas

STEP UP FRONTAL CON RODILLA ARRIBA

SERIES	3
REPETICIONES	8

El gesto debe ser lo más potente posible

SPRINT RESISTIDO CONTRA OTRA PERSONA

SERIES	4
REPETICIONES	2

La persona se debe de situar enfrente tuyo colocando sus manos en tus hombros y ejerciendo de resistencia al realizar el sprint

STEP DOWN DESDE CAJÓN

SERIES	3
REPETICIONES	8

Trabajo decelerativo

TRABAJO COMPLEMENTARIO**CAÍDAS NÓRDICAS**

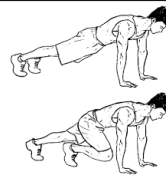
SERIES	3
REPETICIONES	6

No aquear la espalda. Trata de mantener el tronco alineado con tus caderas y rodillas

PUENTE DE GLÚTEO UNILATERAL

SERIES	3
REPETICIONES	10+10

Empuja con los talones de los pies y levanta el torso del suelo

ESCALADORES

SERIES	4
REPETICIONES	30

Mantén los brazos a la altura de los hombros y la cadera alineada con el cuerpo. La rodilla derecha va hacia el brazo izquierdo y la izquierda hacia el derecho.

ABDOMINAL ESTRELLA

SERIES	4
REPETICIONES	30

Mantén la barbilla hacia el pecho para no sobrecargar el cuello. Mantén el core activo durante todo el ejercicio

PROPUESTA ALTA RECTO FEMORAL

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

ROTACIONES DE CADERA



SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Búsqueda de movilidad en diferentes posiciones

LIBERACIÓN "GLÚTEO"



SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Rodar hacia la pierna adelantada dando y quitando tensión

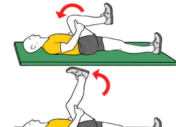
MOVILIDAD DE CUAD/FLEX DE CADERA



SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Apretar pierna contra el suelo para hacer tensión activa

ISQUIOSURALES



SERIES	1-2
REPETICIONES	6-8 x lado

Importante la posición del pie, puntera hacia la tibia

EJERCICIOS DE REFUERZO

SENTADILLA FRONTAL



SERIES	4
REPETICIONES	8

Haz un agarre cruzado si presentas limitaciones en las muñecas. Mantén la cabeza y los codos en alto y el abdomen firme para proteger la espalda.

ZANCADA CON BARRA OLÍMPICA



SERIES	4
REPETICIONES	8+8

Puedes hacerlas a lo largo de una superficie o realizando la zancada y volviendo a la posición inicial

SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS



SERIES	4
REPETICIONES	10+10

Busca la máxima profundidad posible. Mantén el tronco erguido y la mirada al frente

SISSY SQUADS



SERIES	4
REPETICIONES	8

Cadera y espalda neutras, se flexionan las rodillas, al mismo tiempo que elevan los talones. Realizar la sentadilla cerca de un objeto fijo por si es necesario agarrarse para mantener el equilibrio

TAREAS ESPECÍFICAS

ZANCADA REVERSA CON BALÓN MEDICINAL Y SLIDER



SERIES	3
REPETICIONES	8

Levantar el balón medicinal a la vez que se realiza la zancada reversa con el slider. Mecánica decelerativa

ACELERACIONES/DECELERACIONES CON GOMA



SERIES	4
REPETICIONES	6

Trabajar la mecánica acelerativa/decelerativa en cadena cinética cerrada para la mejora de la técnica.

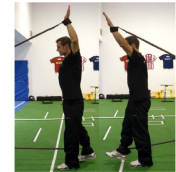
SPRINT LASTRADO CON TRINEO



SERIES	4
REPETICIONES	2 x 25 metros

Máxima velocidad

DINÁMICO DE CORE IMITANDO EL PATRÓN DE MOVIMIENTO DEL GOLPEO

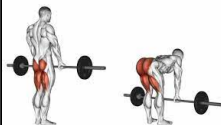


SERIES	3
REPETICIONES	8+8

los brazos y las piernas trabajan en sinergia de manera contralateral

TRABAJO COMPLEMENTARIO

PESO MUERTO RUMANO



SERIES	4
REPETICIONES	8

Colocar la columna en su posición anatómica natural y no modificarla durante todo el ejercicio, siendo la cadera la que empuja hacia atrás. Alinear la cabeza con la columna

HIP TRUST



SERIES	4
REPETICIONES	10

Al levantar el peso el cuerpo debe quedar en un ángulo de 90 grados y los pies separados a la altura de nuestras caderas

PUENTE DE PSOAS CON MARCHA



SERIES	4
REPETICIONES	12+12

Activa el core y mantén la cadera elevada

PRESS PALLOF



SERIES	3
REPETICIONES	10

Flexiona un poco las rodillas y aprieta fuerte los glúteos y abdominales. aleja las manos del pecho estirando los brazos. Mantén la posición final unos segundos mientras aprietas el abdomen para aguantar la goma