



## TREN INFERIOR



**GLUTEOS Y PARTE POSTERIOR DEL MUSLO**  
DESDE PIERNAS EN 90° SUBIMOS Y BAJAMOS  
SE PUEDEN VARIAR LOS GRADOS DE ANGULACIÓN.



**PARTE ANTERIOR (CUÁDRICEPS) Y POSTERIOR DEL MUSLO (ISQUIOTIBIALES)**  
SOLO TOBILLOS APOYADOS EN UNA ALTURA DE 50-70 CM SUBIR Y BAJAR CADERAS.  
PODREMOS VARIAR ALTURAS.



**PARTE ANTERIOR Y POSTERIOR DEL MUSLO.**  
DE RODILLAS, MANOS A LA ESPALDA,  
NOS INCLINAMOS  
HAS TA DONDE NOS PERMITE LA POSTURA,  
Y REGRESAMOS A LA VERTICAL.



**PARTE ANTERIOR DEL MUSLO**  
(CUÁDRICEPS). MANOS EN EL  
ABDOMEN Y NOS INCLINAMOS  
HACIA ATRÁS.



**CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES**  
MANOS EN LA CINTURA  
UNA PIERNA SIN APOYAR ECHADA  
HACIA DELANTE Y EN LA QUE ESTAMOS  
APOYADOS SUBIMOS Y BAJAMOS.



**CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES**  
MANOS EN LA CINTURA, PIERNAS MUY  
ABIERTAS, FUERA DE LA LINEA QUE  
MARCAN LOS HOMBROS. SUBIR Y BAJAR.



**GEMELOS.**  
A UNA PIERNA,(LA OTRA LA RECOGEMOS  
POR DETRÁS).SUBIMOS Y BAJAMOS  
GEMELO.

[www.sesionesdeentrenamiento.com](http://www.sesionesdeentrenamiento.com)





## TREN SUPERIOR Y TRONCO

### PECTORALES

LAS PALMAS DE LA MANO DE UNO ENCIMA DE LAS DEL OTRO COMO SI FUERA PRESS-BANCA.



### DORSALES

LAS PALMAS DE UNO ENCIMA DE LAS DEL OTRO.HACEMOS EL MOVIMIENTO DE ACERCAR LOS CODOS A HACIA LOS COSTADOS.



### LUMBARES

AGARRAMOS AL COMPAÑERO LA ZONA CERVICAL Y ESTE INICIA EL MOVIMIENTO.



ABDOMINALES  
PRIMERO UNO HARA EL MOVIENTO  
Y LUEGO AL ACABAR CAMBIARAN  
PAPELES.





[www.sesionesdeentrenamiento.com](http://www.sesionesdeentrenamiento.com)

## TREN INFERIOR

### **CUADRICEPS**

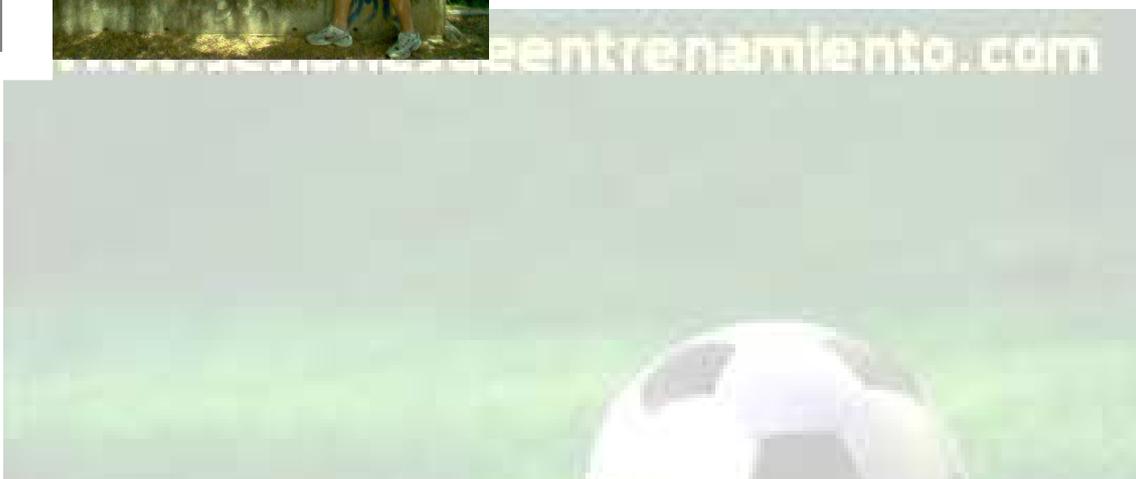
REALIZAMOS LA OPOSICIÓN SOBRE LA TIBIA Y SIN FLEXIONAR LA PIERNA LA LEVANTAMOS. ALTERNAMOS IZQ.DER.





**CUÁDRICEPS**

PIERNA FLEXIONADA 120°  
HACEMOS LA OPOSICIÓN SOBRE  
LA TIBIA Y ESTIRAMOS PIERNA.  
ALTERNAMOS IZQ.DER.



**CUÁDRICEPS**

PIERNA FLEXIONADA 90°  
HACEMOS LA OPOSICIÓN SOBRE  
LA TIBIA Y ESTIRAMOS PIERNA.  
ALTERNAMOS IZQ.DER.



**ISQUIOTIBIALES**

TUMBADO BOCA ABAJO HACEMOS  
PRESION SOBRE TOBILLO Y LEVANTAMOS.



ALTERNAMOS PIERNAS.



**ISQUIOTIBIALES**

TUMBADO BOCA ABAJO  
PIERNA FLEXIONADA EN 90° HACEMOS  
OPOSICIÓN AGARRANDO DE TALONES.  
ALTERNAMOS PIERNAS.



**ISQUIOTIBIALES**

TUMBADO BOCA ABAJO PIERNAS  
FLEXIONADAS EN 45°, EMPUJAMOS  
HACIA EL COMPAÑERO .





## TREN INFERIOR

---

### **ISQUIOTIBIALES**

APOYADO SOBRE UNA PARED  
O SIMILAR, EMPUJAMOS CON EL TALÓN  
COMO SI QUISIÉRAMOS MOVER LA PARED.



sesionesdeentrenamiento.com

### **ISQUIOTIBIALES**

TUMBADOS BOCA ARRIBA ,  
PIERNA LEVEMENTE FLEXIONADA,  
EMPUJAMOS DESE EL TALÓN HACIA  
ABAJO. ALTERNAMOS PIERNAS.



### **ISQUIOTIBIALES**

BOCA ABAJO Y LAS RODILLAS  
PEGADAS A LA PARED EMPUJAMOS  
CON LOS PIES HACIA ESTA, INTENTANDO  
MOVERLA.

