



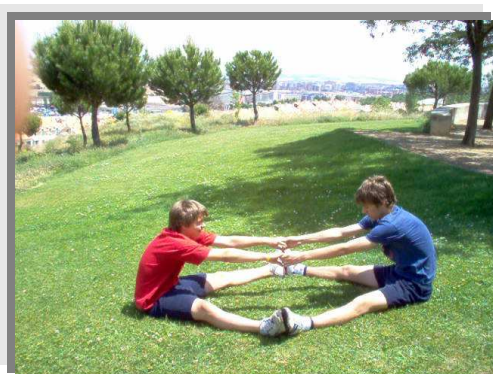
PARTE POSTERIOR DEL MUSLO
TIRAMOS DE LA ZONA DEL TOBILLO
HACIA ATRÁS, GUIANDONOS POR
LAS SENSACIONES DEL JUGADOR.



LUMBARES
EMPUJAMOS DE LA PARTE
SUPERIOR DE LA ESPALDA HACIA
ADELANTE.



LUMBARES
SENTADOS DE FRENTE , PIERNAS
ABIERTAS ,PLANTAS JUNTAS.
UNO SE TUMBA Y EL OTRO FLEXIONA EL TRONCO.





ABDUCTORES
EN POSICION SENTADA, JUNTAR
PLANTAS DE LOS PIES Y EMPUJAR
CON LAS MANOS PARA ABRIR.



www.sesionesdeentrenamiento.com

PARTE INTERNA DEL MUSLO (ABDUCTORES)
UNA PIERNA FLEXIONADA Y LA OTRA
ABIERTA, BAJAMOS TODO LO QUE NOS PERMITA
EL EJERCICIO.



GEMELOS
EN POSICION DE FONDOS UNA PIERNA
FLEXIONADA HACIA DELANTE Y LA OTRA
ESTIRADA Y APOYADA EN LA PUNTERA, TIRAMOS
DEL TALÓN DE ESTA PARA ESTIRAR GEMELO.





PARTE POSTERIOR DEL MUSLO.(ISQUIOTIBIALES)
CRUZAMOS UNA PIERNA DETRÁS DE LA OTRA
Y FLEXIONAMOS EL TRONCO HACIA DELANTE.



PARTE DELANTERA DEL MUSLO
(CUADRICEPS).

NOS SUJETAMOS LOS TALONES Y
NOS DEJAMOS CAER HACIA ATRÁS.



CADERA.

PIERNAS ABIERTAS
UNA MANO EN UNA CADERA Y LA
OTRA POR ENCIMA DE LA CABEZA,
NOS INCLINAMOS HACIA UN LADO.

