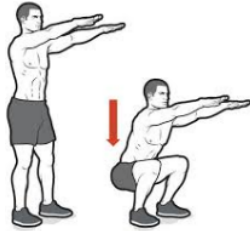


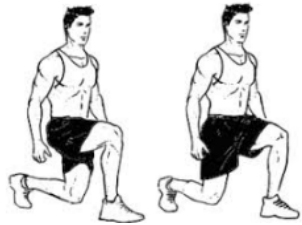
TRABAJO DE FUERZA GENERAL

SENTADILLAS



4X15 Rodillas paralelas, espalda recta, descansando 20".

ZANCADA FRONTAL



4x10 Con cada pierna, evitar que la rodilla se meta hacia dentro. Desc.20"

PESO MUERTO



4x10, Bajando con espalda recta, descansando 20". Sin peso

FLEXIONES



4x15. Desc. 20". El que no pueda completas, que apoye rodillas.

PUENTE DINÁMICO



4x20, Aguantando arriba 2". Descansando 20"

GENELOS



4x15, bajando más despacio que la subida. Descansando 20"

PLANCHA FRONTAL



10x15", Descansando 10" entre repeticiones. Cuerpo recto.

ADUCTORES



4x14, aguantando 2" la contracción y descansado 20". Pies juntos

Realizar los ejercicios sin dolor, el objetivo es generar adaptaciones de manera sistemática, generando unas adaptaciones a la fuerza, que ayude a reducir el riesgo de ciertas lesiones.