

CIRCUITO FLEXIBILIDAD

Observaciones. Mantenemos la posición del ejercicio durante 20" sin realizar tirones preferentemente después de cada entrenamiento.

1. Columna vertebral: Para cada lado



2. Isquiotibiales: Con cada pierna



3. Isquiotibiales: Con cada pierna



4. Glúteos: con cada pierna



5. Gemelos y soleo: con cada pierna



6. Aductores: 2 piernas a la vez



7. flexores cadera: Con cada pierna



8. Cuádriceps: Con cada pierna



9. Cadena posterior



10. Lumbares



11. Pecho



10. Hombro - tríceps: 2 brazos

