

BLOQUE MOVILIDAD		
EJERCICIO	REPETICIONES	VÍDEO EXPLICATIVO
TORÁCICA		
Cat camel	x 10	
Rotación int-ext en cuadrupedia	x 5-5	
Rotación en half kneeling	x 5-5	
Extensión torácica en banco	x 10	
Windmill	x 5-5	
HOMBRO		
Rotación int-ext hombro	x 5	
Movilidad escapular (letras T ,Y, I)	x 5	
Walkout	x 5	
CADERA		
Rock back en cuadrupedia	x 8	
Rock back en cuadrupedia + rotación	x 8-8	
Abducción cadera	x 8-8	
Abducción cadera en half kneeling	x 8-8	
90/90	x 6-6	
Puente glúteo + rotación externa	x 5-5	
Bird dog	x 5-5	
TOBILLO		
Dorsiflexión	x 5-5	
Dorsiflexión con goma lateral	x 5-5	
Dorsiflexión en suelo con goma	x 5-5	
Pronación con miniband	x 8	
Flexo-extensión tobillo con peso corporal	x 5-5	