

Flexibilidad (FNP) Rutina 1

Realizar 2 veces Circuito completo: 10" + 5" (fuerza isométrica) + 10"

1	Isquiotibiales	De pie. Pierna extendida, apoyando pie frontalmente en banco	D - I
2	Aductores	De pie. Pierna extendida, apoyando pie lateralmente en banco	D - I
3	Gemelos	Sentado, con toalla rodeando planta del pie. Pierna extendida	D - I
4	Piramidal	Tendido supino. Pie de una pierna sobre la rodilla de la otra	D - I
5	Glúteo	Sentado en suelo. Cruzar pierna flexionada sobre la otra extendida	D - I
6	Isquiotibiales	Rodilla en suelo y otra pierna extendida. Llevar línea de hombros a rodilla	D - I
7	Aductores	Sentado, planta pies juntas y rodillas flexionadas.	D - I
8	Gemelos	De pie, con pie apoyado en pared. Tobillo flexionado	D - I
9	Pectorales	De pie, con mano apoyada en pared. Torsión de tronco hacia fuera	D - I
10	Pectorales	De pie, manos juntas detrás del tronco.	D - I
11	Tríceps	De pie, brazo flexionado y extensión de hombro	D - I
12	Palmares	De pie, mano apoyada en pared	D - I
13	Dorsales	De pie, brazo extendido arriba y apoyado en pared	D - I

Material necesario

banco, toalla y esterilla