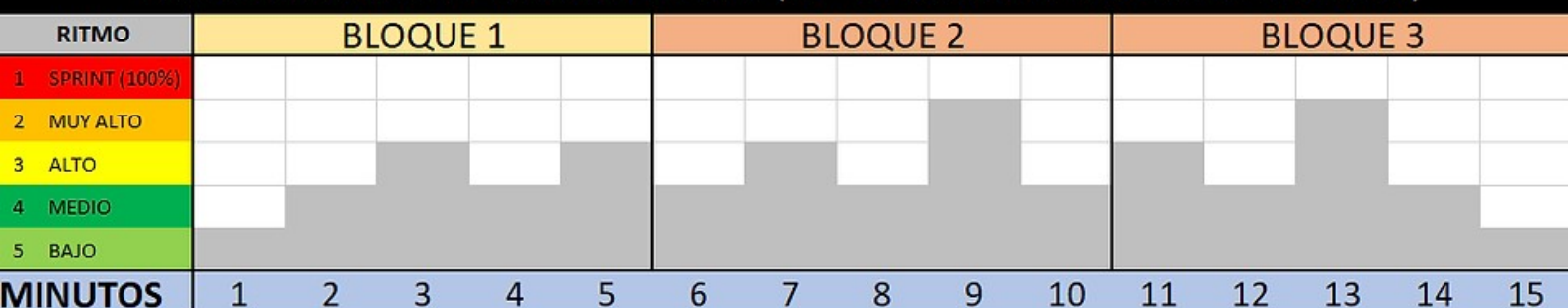


## Flexibilidad (FNP) Rutina 2

Entrenamiento entre umbrales Ae-Ana (15' CC Variable en base a Fartlek Sueco)



30' Flexibilidad FNP (2 veces Circuito completo): 10" + 5" (fuerza isométrica) + 10"

|    |                |                                                                              |       |
|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Isquiotibiales | Tendido supino. Pierna extendida, apoyando pie en banco                      | D - I |
| 2  | Cuádriceps     | De pie, talón al glúteo                                                      | D - I |
| 3  | Glúteo         | Sentado. Pierna flexionada por encima de la otra pierna extendida            | D - I |
| 4  | Aductores      | Sentado, plantas pies pegadas. Manos en rodillas                             |       |
| 5  | Pectíneos      | Cuclillas y pierna extendida lateralmente, talón en suelo y pie vertical     | D - I |
| 6  | Piramidales    | Posición estiramiento piramidal                                              | D - I |
| 7  | Gemelos        | Pierna extendida con <b>toalla</b> alrededor de metatarso. Tirar de extremos | D - I |
| 8  | Abductores     | De pie, pierna extendida y cruzando por detrás de la otra pierna vertical    | D - I |
| 9  | Psoas          | posición "a puerta gayola", con flexión de cadera de una pierna              | D - I |
| 10 | Tibiales       | De pie, extensión de tobillo, apoyando empeine en suelo                      | D - I |

Material necesario: banco, toalla y esterilla