



PATADA MOVILIDAD
Subir y abrir rodilla para volver
2 x 15



LEG EXTENSION
Doblar y extender rodilla
2 x 20



PARADA GLÚTEO
Extender y subir pierna
3 x 15



ABDUCCIÓN LATERAL
Abrir y cerrar rodilla
3 x 15



STEP UP FRONTAL
Subir extendiendo rodilla y bajar
3 x 15



PUENTE ADD
Subir y bajar cadera presionando
3 x 15



PUENTE GLÚTEO
Subir y bajar cadera
2 x 12



ABDUCCIÓN EN EXTENSIÓN
Subir y bajar pierna
3 x 15