





A REALIZAR SÓLO CUANDO ESTOS EJERCICIOS ESTEN UBICADOS AL FINAL DE LA SESIÓN

8	TENSOR DE LA FASCIA LATA Y BANDA ILIOTIBIAL			
	Series:	2	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas.
En la posición inicial nos tumbamos sobre el costado con el rodillo justo debajo de la pelvis. Desde ahí, rodar todo el lateral del muslo hasta alcanzar la rodilla. Poner la otra pierna encima para aumentar la carga (Nivel avanzado)				
9	FLEXORES DE LA CADERA			
	Series:	2	Repeticiones:	9 Subidas y bajadas (3 pies hacia dentro, 3 pies neutro y 3 pies hacia fuera)
Equilibráte sobre los antebrazos con la parte alta de uno de los muslos sobre el rodillo. Rueda desde el muslo hacia la cadera y prueba con la pierna rotada tanto hacia dentro como hacia afuera.				
10	CUADRÍCEPS			
	Series:	2	Repeticiones:	9 Subidas y bajadas (3 pies hacia dentro, 3 pies neutro y 3 pies hacia fuera)
Se hace de forma similar a los flexores de cadera, aunque en este caso rodaremos más abajo. Puede hacerse con una o dos piernas sobre el rodillo.				
11	TIBIAL ANTERIOR			
	Series:	1	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas
Posición igual a la del trabajo del CUADRÍCEPS, pero dando pasadas por las tibias.				