





12	PERONEO LARGO			
	Series:	1	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas
Parecido al trabajo deL TENSOR DE LA FASCIA LATA, sólo que en este caso se pasa el rodillo por la parte lateral de la pierna baja, de las rodillas a los tobillos.				
13	DORSALES Y REDONDO MAYOR			
	Series:	1	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas
Túmbate de lado con el brazo por encima de la cabeza. El rodillo debe posicionarse en la unión del dorsal con la escápula en la posición inicial. Rodar hacia la zona de la axila, donde el dorsal se une al húmero.				
14	TRÍCEPS BRAQUIAL			
	Series:	1	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas
Comienza con el cuerpo en la misma posición que si fueses a trabajar los dorsales. Luego haz rodar el rodillo hasta la parte alta del triceps (cerca de la axila). Para aumentar la tensión, haz recaer la cabeza sobre la parte alta del brazo.				
15	PECTORAL MAYOR Y DELTOIDES ANTERIOR			
	Series:	1	Repeticiones:	6 Subidas y bajadas
Túmbate boca abajo sobre el rodillo colocándolo en ángulo a un lado del esternón. El brazo debería estar levantado unos 135°. Rodar hacia la zona de la axila.				