

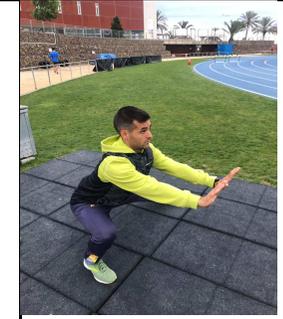
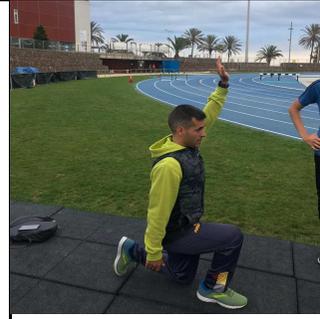
# Targeted Activation

**B**

**3**

## Challenge Stability

**2  
c  
/  
3  
a**



FLEXIÓN DE CADERA Y CRECER

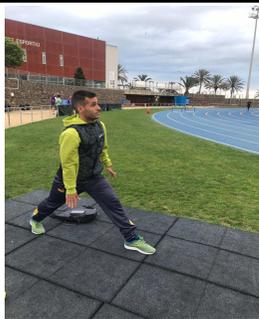
ROTACIÓN INTERNA DE CADERA Y CRECER

FLEXIÓN DE RODILLA Y CRECER

LUNGE ELEVANDO BRAZO

SPIDERMAN

SENTADILLA LATERAL



Se realizan 3 repeticiones por ejercicio y pierna en forma de circuito. De este modo trabajamos el equilibrio de la pierna derecha mientras trabajamos la movilidad de la izquierda y a la inversa. Se alterna una pierna con la otra al acabar las 3 repeticiones de cada ejercicio. SERIES: **DER-IZQ-DER-IZQ.**

PESO MUERTO UNILATERAL + CAÍDA ATRÁS CON FUERZA DE FRENADO

Series:

**2**

Repeticiones:

**3 rep por ejercicio**

**5**

## Stimulate SNC

Series:

**3**

**30m Sk3 Anticipado (alta velocidad) + 30m de carrera circular**