

# RUTINA

## SEMANAL



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



En base a los ejercicios aprendidos en la lectura del día, seguir la guía que se encuentra diaria **repitiendo cinco veces** el ejercicio indicado.

Recuerda que el calentamiento corporal es indispensable al realizar actividad física para evitar lesiones.

# RUTINA

➤ **Lunes:**

Estiramiento de la pantorrilla

➤ **Martes:**

Estiramiento de la pantorrilla

Estiramiento del cuádriceps

➤ **Miércoles:**

Estiramiento de la pantorrilla

Estiramiento del cuádriceps

Estiramiento de la ingle



# RUTINA



## Jueves:

- Estiramiento de la pantorrilla
- Estiramiento del cuádriceps
- Estiramiento de la ingle
- Estiramiento de los músculos traseros



## Viernes:

- Todas los ejercicios en el orden realizados diariamente.