

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:

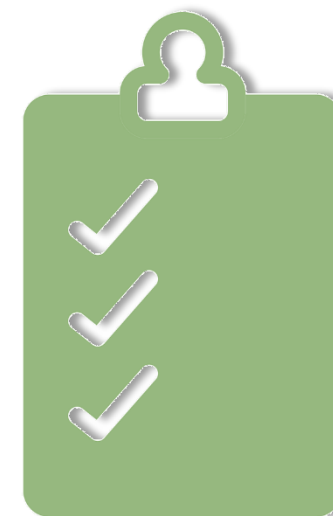
Estiramiento de la pantorrilla

> 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:

Todos los ejercicios en el orden realizados diariamente.