



# I.E.S. LA GUANCHA

## PROYECTO DE INNOVACIÓN

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

CADERA

**PROGRESIÓN**



Estiramiento deslortozante de la columna 3x20''



La concha 3x20''



Peso muerto 3x10



Peso muerto unilateral 3x8



Fortalecimiento de los rotadores externos de la cadera 2x2x8



Fortalecimiento de los abductores de la cadera 2x2x8



Curl pélvico 2x8



Curl pélvico unilateral con elástico 2x2x8





	Knee folds 3x10	Anteversión y retorversión pélvica 2x15"	Flexión de cadera con elástico 2x2x8	One leg circle 2x2x10
--	-----------------	--	--------------------------------------	-----------------------