

# I.E.S. LA GUANCHA

## PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

Cadera

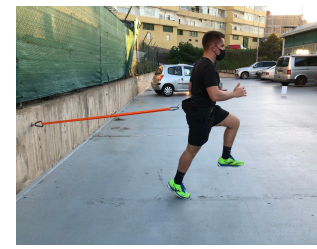
**PROGRESIÓN**



Rugby squat 3X20



Salida lateral 3x2x12



Zancada anterior con elevación de rodilla 2x2x8



Plancha lateral con abducción de cadera 2x2x8



Elevación de cadera con pierna hacia la vertical 2x2x8



Sobre bosu realizar aducción de la pierna 2x2x8



Isometria de sentadilla con aducción de cadera 2x8



Curly pélvico sobre roller 2x2x8



Sentadilla sobre discos y flexión de la columna para cambiar de posición el roller 3x10



abduccion con pierna sobre bosu y roller 3x2x12



salto con recepción en bosu acompañado de sentadillas 2x8



Elevación frontal de rodilla | 2x2x8