



I.E.S. LA GUANCHA

PROTOCOLOS

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

TOBILLO

PROGRESIÓN



CAMINAR EN FLEXIÓN-DORSIFLEXIÓN 3x20



SUBIRNOS DE PUNTILLAS CON PIE LESIONADO 3x15X15



SALTOS Y RECEPCIÓN CON PIE LESIONADO 3X8X8



POSTURA DEL CABALLERO 3X30``X30``



EQUILIBRIO UNIPODAL SOBRE EL PIE LESIONADO 3X30``X30``



EQUILIBRIO UNIPODAL HACIENDO EL ABECEDARIO 3X10X10



FLEXIÓN-EXTENSIÓN CON BANDA ELÁSTICA 3X12X12



DORSIFLEXIÓN CON BANDA ELÁSTICA 3X10X10



MOVIMIENTOS DE INVERSIÓN CON BANDA ELÁSTICA 3x10X10



MOVIMIENTOS DE EVERSIÓN CON BANDA ELÁSTICA 3X10X10



SENTADILLA A UNA PIERNA 3X12X12



SENTADILLA DESDE UN LUGAR ALTO 3X8X8