



# I.ES. LA GUANCHA

## PROTOCOLOS

PROTOCOLO PREVENTIVO DE:

RODILLA

### PROGRESIÓN



ISOMÉTRICO EN TODAS LAS POSICIONES 3x20X20



EQUILIBRIO UNIPODAL SOBRE PIE LESIONADO, TIRANDO PELOTA A LA PARED 3x15X15



DAR CERA PULIR CERA 3X12X12



SENTADILLA SOBRE SUPERFICIE INESTABLE 3X15



SALTOS A LOS LADOS SOBRE SUPERFICIE INESTABLE 3X15



ZANCADA ALTERNANDO SOBRE SUPERFICIE INESTABLE 3X12



SALTO DESDE FUERA RECEPCIONANDO EN SUPERFICIE INESTABLE 3X10



FLEXIÓN DE CADERA CON BANDA ELÁSTICA 3X12X12



PUENTE SOBRE AIRDISC CON ROTACIÓN EXTERNA 3x12



PLANCHA LATERAL A UNA PIERNA 3X30''X30''



PUENTE SOBRE DOS BANCOS A UNA PIERNA 3X10X10



ZANCADA CON VECTOR DE FUERZA LATERAL 3X30''X30''