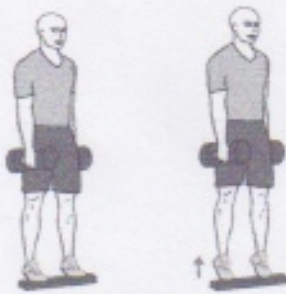
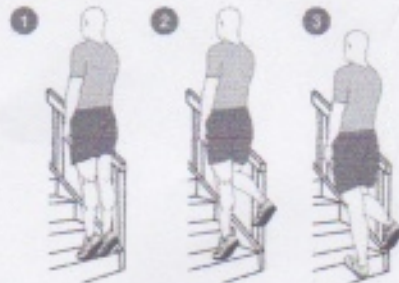


Lesió Bessó

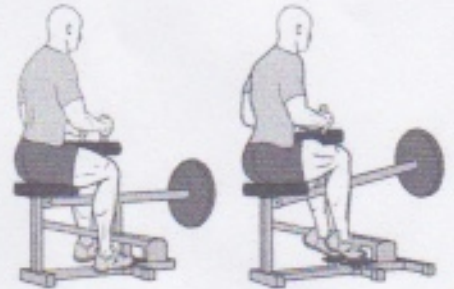
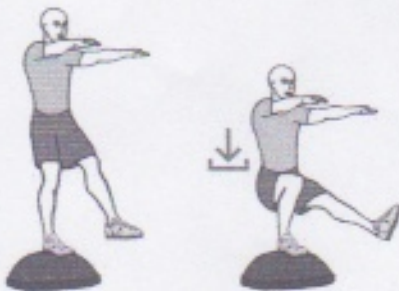
PÀGINA 1: FORÇA PÀGINA 2: ESTIRAMENTS I MOBILITAT

Elevación de gemelos de pie con mancuernas

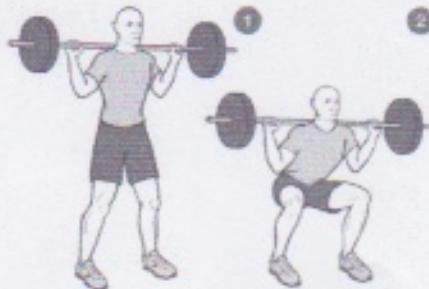
3 Series 15 reps

Excéntrico de gemelo

5 Series 6 reps

Extensión de gemelos sentado en máquina**Media sentadilla a una pierna sobre bosu**

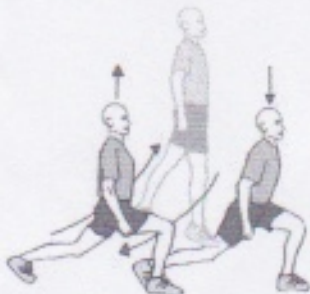
4 Series 10 reps

Media sentadilla con barra

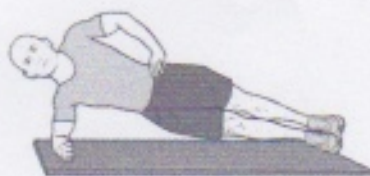
3 Series 15 reps

Mountain climber

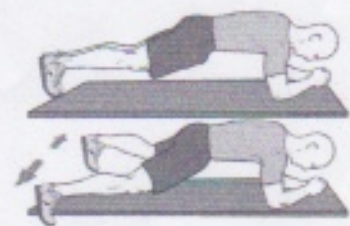
3 Series 14 reps

Salto vertical desde zancada y cruzando piernas

4 Series 14 reps

Plancha lateral con apoyo de antebrazo

6 Series 20 seg

Plancha y apertura de piernas

3 Series 15 reps

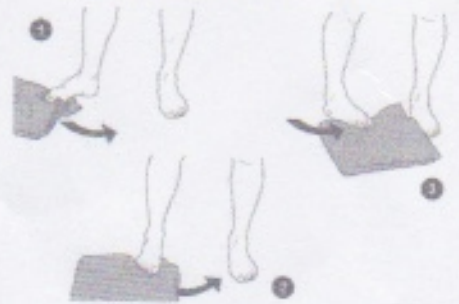
Arrugar una toalla con los dedos del pie



Equilibrio a una pierna sobre toalla



Inversión de tobillo con toalla



Estiramiento de gemelo de pie



3 Series 20 segundos

Estiramiento de soleo de pie



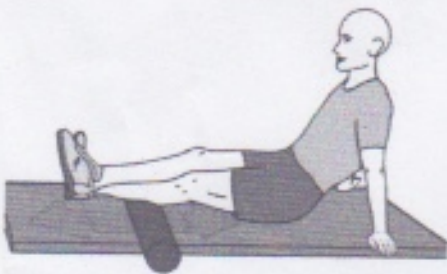
3 Series 20 segundos

Estiramiento de la fascia plantar



3 Series 20 segundos

Automasaje de una pantorrilla con rodillo de foam



3 Series 120 segundos