

**MESOCICLO I: ACTIVACIÓN Y FLEXIBILIZACIÓN
(4 Semanas)**

LUNES

1. Puente de glúteos sobre Bosu



3x30"

2. Hip thrust en TRX



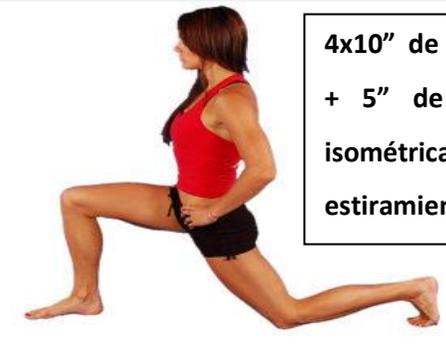
3x15rep

3. Back extensión en TRX



3x15rep

4. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

MIÉRCOLES

1. Puente de glúteos a una pierna



3x15rep

2. Reverse hyper en fitball



3x15rep

3. Back extensión sobre fitball



3x15rep

4. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

VIERNES

1. Puente de glúteos en fitball



3x30"

2. Hip thrust en TRX a una pierna



3x15rep

3. Abducción de cadera + Hip thrust sobre TRX



3x15rep

4. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

