



## PROPUESTA DE PROTOCOLO PREVENTIVO DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL: "L-PROTOCOL" + "C-PROTOCOL"

---

### **PROTOCOLO DE READAPTACIÓN:**

"L-PROTOCOL" VS "C-PROTOCOL" DE ASKLING et Al. 2013



### **PROPUESTA DE PROTOCOLO PREVENTIVO:**

"L-PROTOCOL" + "C-PROTOCOL"



# PROTOCOLO READAPTACIÓN: "L-PROTOCOL"

---



L1: "THE EXTENDER"  
3 SERIES X 12 REPETICIONES



L2: "THE DIVER"  
3 SERIES X 6 REPETICIONES

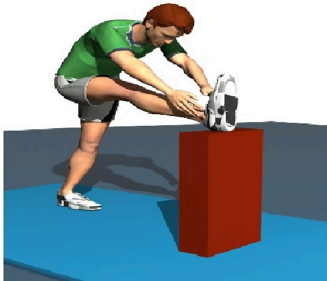


L3: "THE GLIDER"  
3 SERIES X 4 REPETICIONES

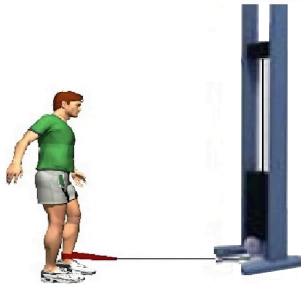


# PROTOCOLO READAPTACIÓN: "C-PROTOCOL"

---



C1: "STRETCHING-CONTRACT/RELAX"  
3 SERIES X 4 REPETICIONES



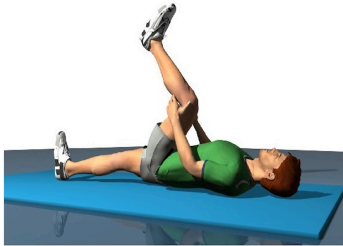
C2: "CABLE-PENDULUM"  
3 SERIES X 6 REPETICIONES



C3: "PELVIC LIFT"  
3 SERIES X 8 REPETICIONES



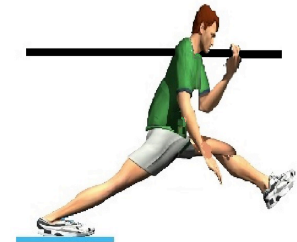
## PROPUESTA DE PROTOCOLO PREVENTIVO DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL: "L-PROTOCOL" + "C-PROTOCOL"



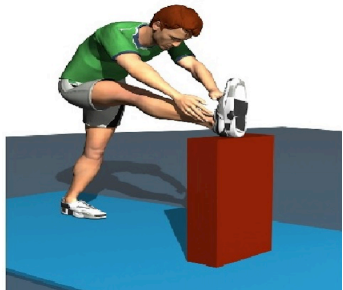
L1: "THE EXTENDER"  
8 REPETICIONES



L2: "THE DIVER"  
8 REPETICIONES



L3: "THE GLIDER"  
10 REPETICIONES



C1: "STRETCHING-  
CONTRACT/RELAX"  
8 REPETICIONES



C2: "CABLE-PENDULUM"  
10 REPETICIONES



C3: "PELVIC LIFT"  
10 REPETICIONES