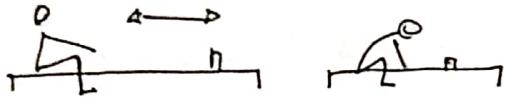


#4 2/2 1/2 m

① CARGANTAMIENTO
PLATAFORMA EXTENSORA

- POS BASICOS
- MOVILIDAD en EMPUJANDO CARGO



#4 2/2 1/2 m

② SERIE ABDOMINAL Ø CORRER
P. EXTENSORA

- TAP TOES ●
- TABLERO ●
- OBLICOS ● ++
- BILATERAL: DOUBLE LEG STRETCH ▲



#4 2/2 1/2 m ●

③ Hip LIFT P. EXTENSORA

- Extensión cadera
- Elevando a tablero
- Estirando pierna baja x 3



#4 2/2 1/2 - 1 m

④ SERIE LATERAL SOFT BALL ● ++

- Pelota entre costillas superiores y escápulas.
- Abd/Ad pierna
- Mantener Abd + Flex extensión cadera
- Rodillo estirada FLx/Ext. cadera



#4 2/2 2m

⑤ SHOT BOX PLATAFORMA EXTENSORA
ROUND BACK ●
TWIST ●
TWIST WITH ROUND BACK ▲ PICA



Optional / modificación Soft Ball sobre rodillos: aductores.

#3 2/2 2m

⑥ 2nd LONG BOX EXTENSIONES
PLATAFORMA EXTENSORA

- Extensión torácica ●
- manos en plataforma rebajada
- Swimming ▲
- Manos en la base de pies extensión completa de columna.
- Sinus Dite ● ++ / ▲ / ■



Sin manos el rebajado 2m ▲

2/2 - 1/1 1/2-1 m

⑦ KNEELING

Correa corta lado opuesto polea
Pegados a las hombros

- Flx. cv / Neutro
- Flx Cadera / Extensión



- Rotación cr en retroversión



- Flexión lateral cr en retroversión.



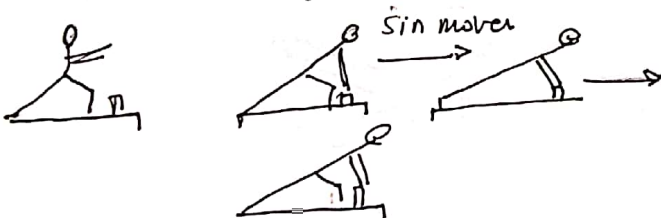
- Unir los miembros : Fluido ▲

#4 2/2 1/2 m

⑧ FRONT / SIDE LUNGE TO PLANK

PLATAFORMA EXTENSORA

- Bipedestación en p. extensora paso a lunge abriendo el carro ●++
- LUNGE : mantener carro abierto ▲ mover a hombros, lleva pie atrás y cambia lunge con otra pierna



SIDE

- Rotación externa
- Abir a lunge lateral ●
- Mantener lunge sin mover el carro flexión lateral ●++

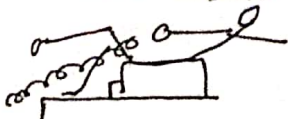


1/2 m

⑨ UNILATERAL ABS WORK

Correa corta cruzada al lado opuesto.
LONG BOX

- 1/2 Rodar hacia atrás
- Mantener retroversión :
 - ABD Brazo sin correa
 - Pierna tablero lado sin correa
 - Mantener le Abd brazo, Flex/Ext. rodilla pierna tablero



- 1/2 Rodar hacia atrás
- Mantener retroversión :
 - Rotación + flx. cada lado correa
 - Trabajo de la pierna opuesta en tablero plx / ext. cadera / rodillo.



#2 1 - 1 1/2 m

(10) BACK SPLITS

Neutro

- Flex / Ext. rodilla ● +
- Sube / Baja pelvis ↑ rango mov. ● +
- Mover hombros eleva ; extiende cadera (pierna atrás) ● ++



(Opción ejercicio 8)

Opción esencial ●

Sin caja

#3 + PLAT. EXTENSORA

- Cuadrupedia Fw
- Articular tobillo pie barra
- Cuadrupedia + plank + Cuadrupedia

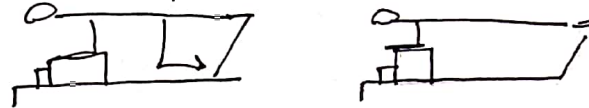
#1 Fw POSITION 1 - 1 1/2 m

(11) CUADRUPEDIA - PLANK BOX ▲

Start Box

Codar / antebrazo sobre caja

- Cuadrupedia Fw
- Codo abierto articular tobillo barra
- Abre cuadrupedia, pasa por plank y cambia de pie de apoyo en cuadrupedia



FIN ...