

① CALENTAMIENTO SUPINO

- Respiración / Activación TA
- Neutro / Imprint
- Protracción / Retracción escapulas
- AB. pep.
- Articulación tobillo: lower-lift



FW

1m • / ▲  
1-1/2

② CARDIO - JUMPING

- 2nd position Paralelo
- SINGLE LEG
  - x10 cada pierna
  - Cambiando de pierna x10
- Comenzar con pies uno por encima del otro y en el salto cambiar
- Primera posición



FW

- muelle ↑ dificultad  
1/2 - 1 m. • / ▲

③ CARDIO - JUMPINGS ABS

- Piernas juntas paralelo
- Flexión torácica - manos detrás cabeza
  - manos a los lados
- Single leg + Flexión torácica
- Oblícuos
- Double leg str. ▲
- Sakers ▲



FW

1 m • +  
▲

④ CUADRUPEDIA JUMPINGS

- Saltar cuadrupedia x10 - 5
- extensión cadera unilateral
- Elevar la pierna que empuja x10 -
- Flexionar codo y cadera de la pierna que empuja articulando W x10-5



2/2

1 m

⑤ BACK ROWING SERIES

- Cruza correas Neutro
- Flexión cadera
- Arco extensión torácica.
- Round Back
- Arco círculo brazos



⑥ FRONT SPLITS  
KNEE STRICH.  
PLATAFORMA EXTENSORA

2/2 1 m

•  
▲ Sin apoyo de rodilla

- Empujando con la pierna de atrás
- Empujando con las dos
- Empujando con la de atrás:  
Flx / Ext - rodilla



2/2

●/▲  
1 m

⑦ KNEELING

- CHEST EXPANSION
- SIDE TWIST KNEELING
- BACKHAND ▲ 1/2 m

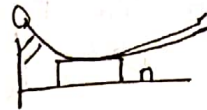


2/2

●/▲

⑧ SERIE PRONO BOX

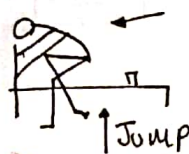
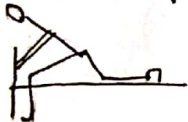
- Estabilizando escapulas 1/4 - 1/2 m.
- Flx / Ex. codo: + triceps
- Añadiendo saltos
- Small Dive 1/2 m - 1 m
- Second long Box



2/2 1 - 1/2 m

⑨

- SINGLE THIGH START ●  
Pie en el suelo  
Rodilla apoyada
- JACK RABBIT ▲
- Elevando rodilla del carro y flexionandola.
- Elevar el pie del suelo flx. cv
- Lanzar la pierna de apoyo suelo atrás neutro o flexión cv.



2/2

1 m  
1/2 m

⑩ BACK SPLITS ▲

PLATAFORMA EXTENDIDA

- Abriendo referuen Back Splits
- Rotando el tronco + Flx. / Ext. rodilla
- Manteniendo referuen abierto.



2/2

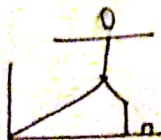
1 m ▲/●

⑪ SIDE SPLITS

PLATAFORMA EXTENDIDA

ABDUCTION : Abriendo

- Presionando con la pierna del carro
- Presionando con la pierna de la plataforma.



2/2

1/2 - 1 m ▲

⑫ KNEELING JUMPINGS

- Saltar con cadera flexionada. Hinge
- Saltar y extender cadera
- Añadir abducción brazo
- Añadir círculo brazo



2/2 → Según la altura el freno se puede mover y abrir el carro.