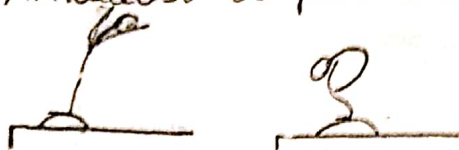


① CALENTAMIENTO  
STANDING ARC BARREL

- Respiración
- Breve fepaso pñuñor Pñuñicos
- Movilidad CV
- Articulación de flexión + extensión



② LUNGE CALENTAMIENTO  
ABRIENDO HACIA ATRÁS

- 1/10 REPS CADA PIERNAS

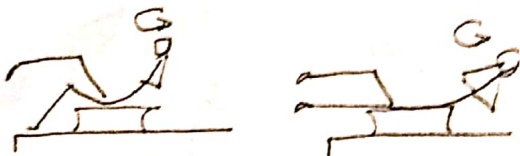


- Mantener el torso y extensión tronco



③ SERIE ABDOMINAL  
ARCO LONGITUDINAL

- HALF ROLL BACK
- HALF ROLL BACK OBLICUOS
- HALF ROLL BACK + PIERNAS TABLERO
- OBLICUOS NAT ▲



- SCISSORS ▲



- DOUBLE LEG STRETCH ▲



- OBLICUOS NAT ●
- OBLICUOS ARC ▲ ↑ reto estabilidad

TIGERAS y DOUBLE LEG STRET. AUMENTAN LA DIFICULTAD CON EL DEC POR EL RETO A LA ESTABILIDAD.

④ BREATHING ● ARC BARREL

→ RDB Sujeto con codo estirado  
Nº 8 aprox.

Pie apoyados en Arc Barrel

- HIP ROLLS
- ARM PRESS
- 5 x Exhalar roll up
- 5 x Insp. roll down



⑤ SERIE PRONO

BREAST STROKE REPS ●

- HANDS BY SHOULDERS
- HANDS BY HIPS
- EXTIENDE PIERNAS ++ patarchain

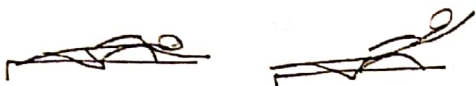


## EXTENSORES CADERA ●

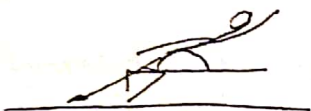
- SINGLE LEG EXTENSIONS
- LOWER AND LIFT
- LEG CIRCLES
- BEATS



## ⑥ SIDE BEND ●



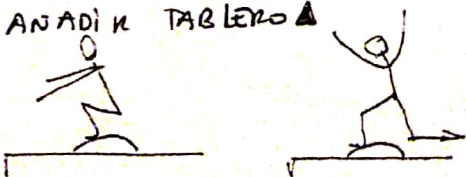
Puedes modificar en la posición de fémur corrector para la movilidad de la cadera: hombres.



## ⑧ BIPEDESTACION

Medio punto, talón en apoyo Arc

- SERRADILLAS ●
- WNGE SIN APOYO PIE ● +
- ANADIR TABLERO ▲



## SWIMMING ▲

Buscar equilibrio entre tronco y piernas

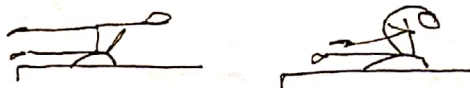
- SOLO BRAZOS
- BRAZOS Y PIERNAS
- RESPIRACIÓN STACCATO



## ⑦ CUADRUPEDIA SOBRE ARC BARREL ●

Muñeca y rodillas sobre Arc Barrel

- Extensión cadera unilateral
- Flexión cadera + Flexión cv
- Push up

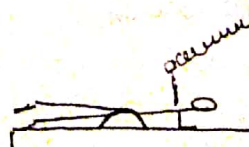


Facilita manteniendo el pie apoyado

## ⑨ SERIE LATERAL ● + NB Nº

Apoyo Antebrazo  
Arc Barrel en Trocánter

- Ext. hombro
- Abducción pierna
- Aducción pierna
- Tijeras ≠ NB



- 1 MB SIDE BODYTWIST ▲  
Colocar hacia delante fbe AB



- (10) SWAN DIVE ▲

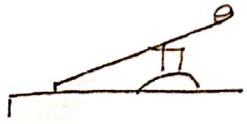


- (11) FLOW BARREL

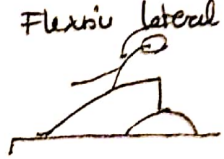
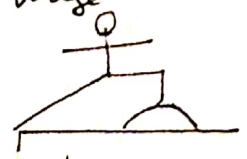
- Plank + Push-up



- Lunge Frontal



- Lunge Lateral Guerrero + Flexión lateral



¡COMBO!

- (12) MOVILIDAD COLUMNA FINAL FLOW

- PORT DE BRAS  
En el último estiramiento

- SAW

- BREATHING SIDE

