

1 heavy low
1 light top

① CALENTAMIENTO

MOVILIDAD CV

- Respiración TA
- Neutro / Imprint
- Estabilidad escapulas



1 heavy low
1 light top

② FOOTWORK FLOW

- 1ª posición Rotación externa
- Flexión cv sobre pedal
- Extensión cv bajo pedal
- Rotación + extensión cv
- Añade pulsera en la extensión x3
- Rotación Externa + Interna cadera + movilidad cv



1 heavy low

③ SPLITS PEDALS

TRANSFERENCIA CARGAS

- 1ª posición rotación externa
- PLIÉS
- PLIÉ + STANDING LEG PRESS FRONT



1 heavy low

④ SPLITS PEDALS

FOOTWORK PARALELO

- NEUTRO
- HIGH HALF TOE
- LOWER LIFT - BILATERAL
- RECIPROCO
- SINGLE LEG



• RETROVERSIÓN

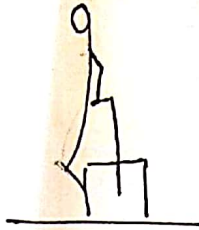
- HALF ROLL BACK
- HIGH HALF TOE
- LOWER LIFT
- SINGLE LEG
- Pierna a tablero
- Sin apoyo de manos ▲



5

2 heavy low
1 light top •++

- SCAPULA ISOLATION STANDING
- TRICEPS PRESS STANDING

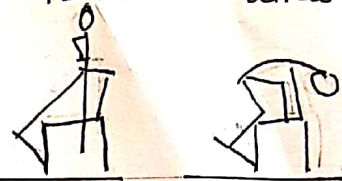


6

2 heavy low
1 light top ▲

FORWARD STEP UP

- Apoyo mano
- Sin apoyo mano ++
- Con la pielea de atrás flx/ Extensioi rodilla
- Elefant / con flx. ext. de la rodilla de atrás



7

1 heavy low
1 light top •

PRONO

- One Arm push prone
- Posición alternativa brazo
- Rotación prone
- Extensión ▲



8

2 heavy top ▲

CAT STANDING BACK

- Articular de Neutro a Flexión
- ABS Pulses
- Solo con 1 brazo ++



→ Permitir flexionar rodillas en el Roll down acostamento isquiotibial.

9

1 heavy low
1 light top

TORSO FLEXION

- OBLICUO CAN-CANS PREP • POT.
- CAN-CANS • + POT.
- ROLL OVER ▲
- JACK NIFE ▲



10

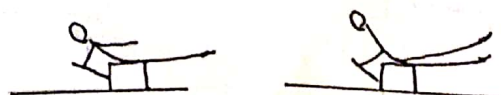
1 heavy low
1 light top

SIDE BEND ▲

- Apoyo de la mano en muleta •+
- Añadir flexión y rotación ++
- SIDE BODY TWIST ■

SWAN DIVE ▲

- Extensión completa en
- Añadir extensión de cadera



Quitar muletas

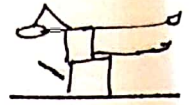
(11) KNEELING

- CAT ▲
1 heavy top 1 heavy low
- Articular a neutro
- AB pulses
- Arm presses



- LATERAL FOOTWORK ▲

- ≈ 2 heavy low
- Footwork lateral
- Movilidad flexión, rotación y extensión de oblicuos.
- Extensión unilateral cadera - movilidad cv



- HUNDRED ● ++

- Unilateral
- Contralateral reciproco
- Diferentes planos

