

① CALENTAMIENTO BARRA
Sin apoyo manos en barra

- Respirando
- Círculos brazos / hombros
- Flx. caderas + extensión torácica
- Estira brazos empujando + flx. torácica
- Rotación con caderas flexionadas x3

- Articulando todo cv en flexión
- Elevación / Depresión escápula unilateral y ampliado el movimiento a toda cadera lateral
- Flexión lateral
- Flexión lateral + rotación cv

DISCOS

② PIÉS PARALELO

Frente a la barra
Manos a la barra

- Flexión + rotación cv x4
- Plié talón apoyado x4
- Plié media punta x4
- Articulando tobillo + reverse x4 cada
- Talón apoyado plié pulgar x8
- Media punta plié pulgar x8

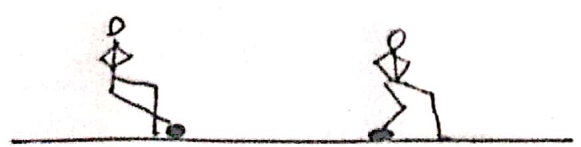


- Adelanta un pie
- Flx / Ext. rodilla atrás
- Cambie peso delante / atrás
- Estiramiento gastrocnemios
- Coloca DISCOS en el pie de atrás
- KNEE STRT. UNILATERAL
- Estira la pierna de atrás
- EXTENSIÓN CADERA UNILATERAL (la pierna sub y baja)
- LUNGE (Volviendo apoyo pe en disco)
- ↑ Sin apoyo manos ▲

Recuerda: DISCOS
EN EL PIE DE ATRÁS ☺



- Con la pierna de base flexionada:
Trabaja con la otra cadera llevando la pierna de delante a atrás.



③ PIÉ 1ª posición

De lado a la barra
Manos a la barra

- Demi plié x4
- Demi plié x elevó x4
- Asuante el relevé x8 pulgar
- Articulando tobillo + reverse 4 cada
- Articulando tobillo reverse + Flx. lateral lento x2

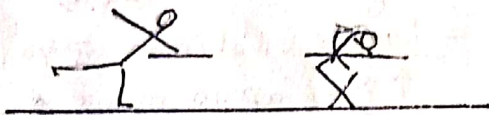


DISCO

- Ronda de Jamba
 - x4 cada dirección
 - pulsos delante x4
 - lateral x4
 - atrás x4
- Ronda de Jamba sin apoyo manos ▲
 - Añadir movilidad al torso (Alejarse de la barra)

⑤ SERIE LATERAL ●++

- De lado a la barra
Mano en la barra
Star position
- Abd / Add piernas + movilidad tobillo
 - Cruzar piernas
 - Abd + plie cruzado + flx. cv
- Repetir secuencia

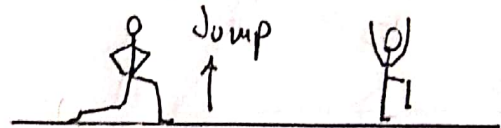


④ ARTICULANDO CV ●

- La barra queda detrás
Manos en la barra
- Flex / Ext. cv
 - CAT
 - articula al neutro
 - FLX / EXT. cv
 - elevando talones
 - Ampliar rango movimiento

⑥ LUNGE ▲

- De frente a la barra
Manos / sin manos ↑
- Lunge
 - Impulsar y cambia de pierna
 - x3
 - Equilibrio tablero



⑦ CUADRUPELIA DISCOS ●/▲

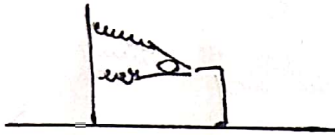
- Disco en manos
- Cruzar brazos
 - 1x cada lado
 - Tijeras brazos
 - Rotación cv neutro
 - Cruzar brazos por debajo tronco
 - Pulsos x3
 - Push-Ups Apoyo rodillas: Empieza con manos juntas, dibuja semicírculo hasta flexión codos.



⑧ MUELLES BRAZOS

Altura encima hombro 2

- HINGE
- Rotación w. Mano a pie contrario



- LUNGE ROTATION DISCO ▲

- Disco en pie
- Codos flexionados
- LUNGE . pie atrás.
- Rotación mano a pie contrario
- Lunge + Rotación
- Mantener rotación: flx/Ext rodilla atrás



⑨ PRONO DISCOS

Discos en manos

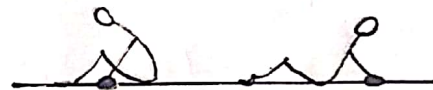
- Extensión torácica + rotación
- Comienza con brazo estirado x delante



- Breast stroke
- Movilidad brazos



- SPINE STR. FORWARD



⑩ SECUENCIA FINAL

Mantén unas segundos cada posición.

- Apoyo monopodal
- Flx. / Neutro cv
- Bipedestación
- Lunge lateral + rotación
- Lunge frontal + estiramiento flexores
- CAMBIA LARGO → Flexión ...

