

#1
Fu Posición

#1
● 2 - 2 1/2
▲ 2 1/2 - 3

- ① CALENTAMIENTO
- Protracción / Retracción Escapulas
 - Flex / EXT C
 - Rotación / Flex lateral C.



- ② FOOTWORK
- SEGUNDO POSITION PARALELO
 - BICEPS
 - CIRCULOS BRATOS
 - Ranjo Corto / Ranjo Largo



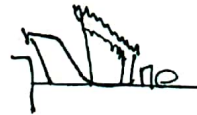
- ③ HIP ROLLS
HIP LIFT
- 2 1/2
▲ 1-2

- ABDUCCION BRAZOS
- BILATERAL
- UNILATERAL



- ④ SINGLE LEG SERIES
- 1 - 1 1/2
▲ 2

- RODILLA FLEXIONADA
- RODILLA ESTIRADA:
- BICICLETA
- LOWER LIFT
- CIRCULOS PIERNA



- ⑤ PIERNAS A TABLERO
- POWER
▲ MUELLES
SIGUIENTE
EJERCICIO →

- Banda elastica en muslos
- FLEXION TORACICA
- PIERNAS A TABLERO
- PIERNAS ESTIRADAS
- 100
- EXTENSION TORACICA



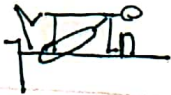
- ⑥ SERIE LATERAL UNILATERAL
- # 3
● 1 - 1/2
▲ 1 1/2 - 2
- Comea en pie

- FLEX / EXT. CADERA RODILLA FLEX
- FLEX / EXT. CADERA RODILLA ESTIRADA:
- SIDE KICK.
- CIRCULOS PIERNA



- Bloque debajo cabeza

- #1
- ⑦ FOOTWORK CUADROPEDIA ● 1/2 - 1
- Cuadropedia + Banda elástica ▲ 1 - 2
 - Trabajo contralateral
 - ARM PRESS
 - Flex / Ext. codo
 - Brazo estirado



- 2/2 #1
- ⑧ THIGH STRET.
- Solo
 - ▲ BANDA
 - BICEPS
 - ABDUCCIÓN
 - MANTENER INCLINACIÓN Y SOLO BRAZOS
 - ROTACIÓN
 - MANTENER POSICIÓN Y ROTACIÓN



- 2/2 #4
- ⑨ SHORT BOX SERIES ● 2
- Banda en escapulas ▲ 2
 - ROUND BACK
 - Estira brazos al redor atrás
 - Abduciendo brazos
 - Manteniendo brazos estirados



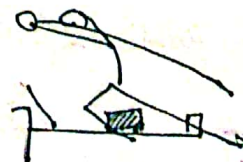
- 2
- ROUND BACK OBLICUAS ▲ 2
 - Estira brazos en la rotación
 - Manteniendo brazos estirados



- 2
- STRAIGHT BACK ▲ 2
 - Banda elástica en manos



- #1
- ⑩ MERMAID BOX ● 1/2
- Caja corta ▲ 1
 - Caja alzada hombros
 - FLEXIÓN LATERAL
 - ROTACIÓN Y EXTENSIÓN CU
 - CORREA 1 MANO ROTACIÓN Y FLEX.
 - CORREA 2 MANOS ROTACIÓN.



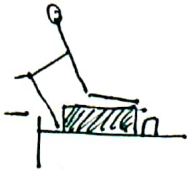
2/2 # 1, 2

● 1- 1 1/2

(11) LONG BOX SERIES ▲ 1/2 - 1

UP-DOWN STRETCH

- FLEX / EXT CADERA
- FLEX / EXT HOMBRO
- FLEX / EXT CU
- UNIR MOVIMIENTOS



#3

● 1

▲ 1-2

(13) SWAN DIVE 2ND LONG BOX



#3

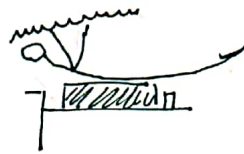
●

▲

(12) BREAST STROKE

BANDA ELÁSTICA

- Banda elástica sobre escapulas
- EXTENSIÓN TORÁCICA
- AUMENTA RANGO EXTENSIÓN
- AÑADE MOVILIDAD HOMBRO



#1

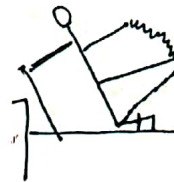
● 1 - 1 1/4

▲ 1/2 - 1

(14) STAR KNEELING

• Banda elástica por debajo rodillas

- STAR KNEELING
- FLEXIÓN LATERAL
- SIDE KICK



#4

● 1 1/2

▲ 1/2 - 1

(15) SIDE SPLITS

- Plataforma extensora
- ADDUCTION
- BACKHAND WITH ROTATION



#4

● 1 - 1 1/2

▲ 1/2 - 1

(16)

LEG PRESSING

- CARRIAGE
- PLATFORM

