

2/2 1/2 - 1 m

- ① CALENTAMIENTO
 PLATAFORMA EXTENSORA
 CUADRUPEDIA Manos en hombros
- Respiración
 - Protracción Retracción
 - Neutro / Imprint

- FLEX. EXT HOMBRO
- FLEXIÓN CV
- OBLICUOS

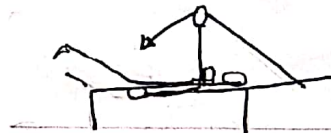


2/2 1/2 - 1 m

- ② KNEELING
 LUNGES
- HINGE
 - ROTACIÓN CV
- TIRA DEL CARGO CAMBIANDO PESO HACIA ATRÁS

- ③ 2/2 1 - 2 m
 CORREAS EN MANOS

- HUNDRED ● / ▲ / ■
- Posiciones alternativas
- Adapta al nivel
- COORDINATION ▲ / ■
- Adapta al nivel



2/2 2m

- ④ SHORT SPINE ● / ▲ / ■
- Best stretch
 - lift lower
 - Short spine prep ●
 - SHORT SPINE

- ⑤ #4 2/2 1 - 1 1/2 m
 LONG BOX ● / ▲ / ■
 ARM PULLING STRAPS

- PLOW ● / ▲
- AIRPLANE ● / ▲
- TRICERS TARGETER ■



2/2 1 - 1/4 m

⑥ CASA EN EL SUELO
LUNGE ESTABILIDAD

Caja al suelo
Mirando hacia el lateral reformar

- LUNGE
- 1 pie en el carro, 1 pie en la caja - Pie de adelante en caja -



- Correa en la pierna de delante -

- SQUAT - TABLERO

Des pies en caja

Añadiendo movimiento brazos



2/2 1/2 - 1 m

⑦ CAJA EN SUELO
FRONT SPLITS

- Pie del lado del carro en caja el de afuera al carro contra hombro -
- SPLITS LUNGE
- FLEXIÓN / EXTENSIÓN RODILLA ATRÁS



2/2 1-m 1/2 m

⑧ LONG BOX
TEASER LATERAL

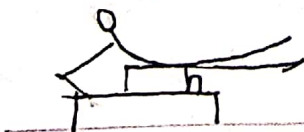
- HALF ROLL BACK
FLX/ Ext. hombro
- TEASER Correa en mano
FLX/Ext. hombro
- Mantener teaser



#3 2/2 1-1/2 m

⑨ SECOND LONG BOX

- SWIMMING
- SWAN DIVE



#3 2/2 1 - 1/2 m

⑩ LATERAL PLANKS BOX

- SIDE BEND - PLANK
- PLANK
FLX/ Ext. rodilla / cadera

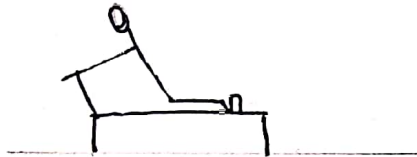


#1 2/2 1 1/2 - 2 m

① KNEE STRETCHS • / ▲

- ROUND BACK
- STRAIGHT BACK

Rodillas apoyadas / elevadas



- ATTITUDE

- Flex / Ext. cadera unilateral Bicicleta



② FLOW FINAL
STANDING

PLATAFORMA EXTENSORA

1) SQUAT NEUTRO

Baja neutro manos a hombros
Sube con Squat



2) PIKE ROTACIÓN

- PIKE

Tirando del carro rota en sentido contrario a la rotación inicial.



Flexiona rodillas cuando tires del carro

3) PIKE PLANCHA

Cambiarlo hacia la base pies a plancha

