

① CALENTAMIENTO STANDING RDB

- Propiocepción
- Flex / ext. hombros
- Flex. / Ext. cv
- RDB por detrás: ext cv, flx cv, rotación
- Flexión lateral



2/2 RDB

③ CORREAS EN LAS MANOS

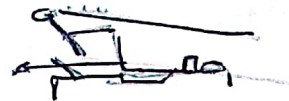
- STRAIGHT ARMS
- TRICEPS
- BEATS
- ↑ FLEXIÓN TORÁCICA
- ↑ PALANCA ▲



2/2 RDB

② CORREAS EN LOS PIES

- BILATERAL 2m
Beard Stretch
lower left
- UNILATERAL 1 1/2 - 1 m
Beard stretch Bicicleta
lower left



#4 2/2

④ ARM PULLING STRAPS BOX

- BILATERAL 1 - 1 1/2 m ●
- PLOW
- AIRPLANE
- UNILATERAL / RECIPROCO 1/4 - 1/2 m ▲
- PLOW



#4 2/2

⑤ FEET PULLING STRAPS

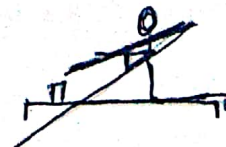
- CUADRUPEDIA & CORREAS ●
- Extensión codo unilateral
Estabilizando pelvis
- TIRANDO CORREAS ▲



#4 2/2 1/2 m + 1/4

⑥ KNEELING FRONT RDB

- Puede hacerse sentado sobre plataforma
atrapa, sobre caja ●
- Engancha el mosquetón en el mismo
lado de RDB
- CASTING
Pota la pica dejando el enganche
arriba. Comienza en ligera rotación



• ROTATION

La cuerda en diagonal con el enganche opuesto a la polea



• PADDLE

El enganche queda abajo.

Alineado con la polea del mismo lado, mano contraria por arriba

- Puedes añadir una peseta flexión lateral. Estabilidad dinámica.



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

⑦ FOOTWORK BOX - P. EXTENSORA

Un pie sobre la caja o tocando a la caja.

Sentados en barra de pies



- FOOTWORK
- ROTATION

⑧ #1 2/2 1/2-1 m • ++

KNEE STRETCH BOX - P. EXTENSORA

- Rango completo
- Rango corto



#4 2/2 1/2-1 m

⑨ REVERSE EXPANSION KNEELING

RDB

El enganche RDB alineado con la polea sin cruzar

- Flx. / Ext. cadera
- Sobre rodillas rotación



⑩ #4 2/2 BOX SIDE SPLITS P. EXTENSORA

ABDUCTORES 1- 1 1/2 m ▲

- Abrir y cerrar
- Squats mantener el codo abierto

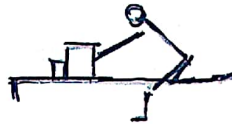
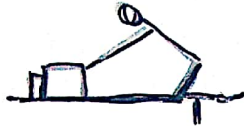


ADUCTORES 1/2 m ▲

- Abrir y cerrar
- Squats
- Slating

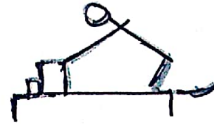
⑪ # 2 2/2 1m
 BOX
 P. EXTENSORIA

- Hinge
- Arm press
- Bilateral
- Unilateral



- SPINAL ARTICULATION ●

- Empezando con codos flexionados
- Abre en Hinge
- Vuelve en flexión de W



⑫ # 3 2/2 1m
 STANDING SERIES ▲
 BOX
 P. EXTENSORIA

Guiente en flexión
 Abre el carro a nuestra plancha

- Rango completo abrir y cerrar
- Mantén carro abierto
- Fx. / Ext. hombros
- Push ups
- Pike



⑬ STRETCHING

Sentados en la caja con pie en el piso

- Articulado cr
- Rotando hacia rodilla flexionada
- Flexión lateral

