

m 1 - Full 2-3 m

① CALENTAMIENTO

- Neutro / Imprint
- Protracción / Retracción
- FOOTWORK
 - Diferente prisiones
 - Diferente Raugas
- Hip rolls
 - Hip lift

2/2 1- 1/2 m

②

P. extensión
SERIE ABS SIN CORREAS ●

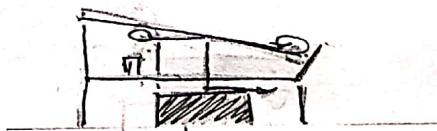
- Rotación
 - OBLÍCUOS CAN - CANS
 - Mayor en las asas de hombros
- OBLÍCUOS
 - Jugar con la palanca piernas
- TIJERAS



2/2 1- 1/2 m

③ "CAJA EN SUELO"

- CUADRU PEDIA CORREA PIE ● +
- Caja larga
- Mira hacia poleas
- Flx / Ext. rodilla y cadera
- Flx / Ext. cadera



2/2 1 m

- FRONT SPLIT REVERSE ●

- Caja larga
- Mira hacia poleas
- Pie en el canto tocando hombro y rodilla opuesta sobre caja.
- Añadir extensión torácica



- SQUATS BALANCE SIN CORREAS ●

- Caja corta
- Squat
- Flx / Ext. cadera unilateral
- Balance
 - flexión cadera tobillo
 - extensión cadera "arabesco"



#4

④ EXTENSIONES EN CAJA ●

- Caja larga
- BREAST STROKE PREP
 - Mayor en apoyo
 - Brazos a los lados del tronco
 - Manos debajo frente
 - Isométrico 5-10 seg.
- BREAST STROKE

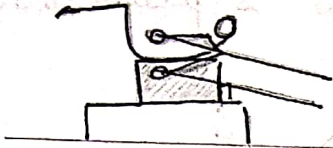


#4 1 - 1 1/2 m

⑤ BACK STROKE PREP. ▲

LONG BOX

- Prep sin correas ●
- sujetando con manos en frente
- Con correas en manos



1/2 - 1 m

⑥ ADUCTORES ●

- Un pie en el suelo la pierna contraria muele contra la otra
- CONCÉNTRICO
Exh cerrado el codo
- EXCÉNTRICO
Exh abriendo el codo



1/2 - 1 m

⑦ STANDING ●

- Rotación hacia la barra de pies LUNGE



1/4 - 1/2 m.

⑧ SERIE PRONO ● +
Plataforma extensora

- Cuadrupedia articulo GATO
- Abre el codo desde la hombros
- Extensión SWAN x 3

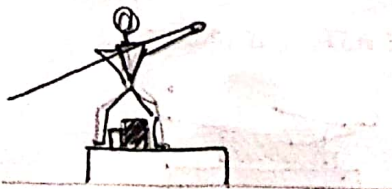


1/2 m

⑨ STANDING BOX ▲

Caja Corta

- Backhand
- long arm abduction



#1 1 m

⑩ SEMI CIRCLE ▲

Caja Corta

- Articulado en Precusores Hip rolls
hip left



(11) MERMAID

- Mermaid ●
- Mermaid notation ▲
 - Notation
 - Flx. Ext. codas x3
 - Extension cv