

① CALENTAMIENTO

BIPEDESTACIÓN

- Neutro / Imprint
- Escápulas
- Movilidad columna

2 heavy low

1 light top

② FOOTWORK

- 1ª Posición. Pst. EXTERNA
- Tablas en el pedal
- Media punta
- lower - lift
- Single leg



2 heavy middle/low

③ STANDING LEG PRESS FRONT

PARALELO

- Subir y bajar pedal
- Flx / Ext rodilla y cadera
- Extensión cadera unilateral
  - Mues a muletas
  - En equilibrio



2 heavy middle/low

④ STANDING LEG PRESS SIDE

PARALELO

- Subir y bajar el pedal
- Flx / Ext. rodilla y cadera
- Abducir la pierna del pedal dejando que el pedal suba del suelo +
- #terando la pierna del suelo +
- "Battement" Flexión cadera pierna del suelo ▲



2 heavy low 1 light top

⑤ FORWARD STEP UP

BALANCE

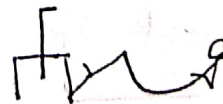
- lower lift STANDING
- Bilateral
- Reciproco
- FORWARD STEP UP
- Pierna a tablero
- equilibrio ▲ +



2 heavy low +

⑥ ABS SPLIT PEDALS

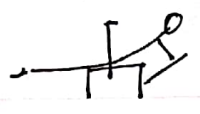
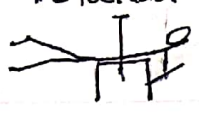
- Tablas en el pedal
- Bilateral ↑ brazos sin apoyo
- Unilateral
- Reciproco
- Flexión tronca Bilateral
- Mantener y unilateral / Reciproco



2 heavy low

7 SERIE PRONO SPLITS PEDALS • +

- One Arme pushed prone
- Bilateral
- Unilateral
- Reciproco
- Extension cadera unilateral: Pierna opuesta al pedal que sube
- Rotation
- Swan Dive



8 POLL-UP

2 rojos arriba  
Ajustar en función del peso

Saltarse en el pedal

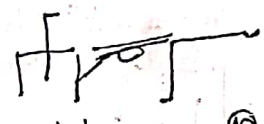
- PIES APOYADOS EN EL SUELO • +
- ELEVAR PIES ▲
- Piernas estiradas



2 heavy low

9 SINGLE LEG DEADLIFT

- Forward press down
- Empuja el pedal •
- Extension cadera unilateral huge Empuja el pedal ▲



- Quitar muletas - -> 10

10 STANDING MERMAID WITH ROTATION

1 heavy low  
1 light top



- ELEPHANT ■
- 2 heavy middle
- Subir y bajar
- Pulsar x3



11 SERIE LATERAL

- SIDE BEND ▲
- 1 heavy low 1 light top



- SIDE PLANK
- 1 heavy low 1 light top
- Bloque
- Rotar hacia el lado del pedal



12 SPLIT PEDALS 2 heavy low PIKE TO LUNGE STRETCH

- PLANCHA ▲
- Rotación torácica
- PLANCHA / PIKE • +
- PIKE / LUNGE •
- Estira apoyando rodilla de atrás en el suelo y extiende en deya que el pedal suba

