

2/2 1/2 m

① CALENTAMIENTO BIPEDESTACIÓN

- POS BÁSICAS
- MOVILIDAD CV
- APOYO METATARSO - TALÓN
- FLEXIÓN RODILLA - CADERA

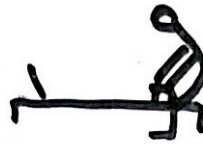


2/2

• 1/2 - 1 m

② ARTICULANDO COLUMNA

- Muñecas en hombros
- Dedos de pies
- CAT
- Flexión completa de columna
- TRICEPS
- Neutro
- Flexión codos



③ FORTWDAK BIPEDESTACIÓN

Apojo manos pedales  
Talón a la altura de la mano  
Desplazando el codo

- FLX / EXT RODILLAS
- DESARROLLO RODILLA APOYO FLEX.
- FLEX. EXT. CADERA UNILATERAL



④ 1/1 - 2/2 • 1/4 m ▲ 1/2 m

SERIE ABDOMINAL BOX

Caja en suelo  
Correa larga en el muslo

- FLX / EXT. CADERA
- FLX / TORÁCICA
- OBLICUOS



⑤ BOX ON FLOOR

Caja en suelo  
Sin correas

Neutro - extensión cadera

- Bilateral
- Unilateral ▲



#4

2 m

⑥ SERIE PRONO BOX

Caja sobre el rebruen  
Sin correas

- FLX / EXT TORÁCICA •
- ROTACIÓN
- Apojo manos •
- Sin apoyo manos ▲
- Swimming ▲



7 ESTABILIZACIÓN ESCÁPULAS

- BILATERAL •
  - Desplazando caja
  - Soltando caja

- UNILATERAL ▲
  - Desplazando caja
  - Soltando caja
  - Cambiando brazo



- EXTENSIÓN CADERA •
  - Unilateral
  - Bilateral
  - Circular piernas

- Desplazarse hacia el límite de la caja
- Manos en las asas horizontales



8 CORREAS MANOS

- Correa semi-larga. Caja en el suelo al lado ref. Mirando hacia poleas
- Ext. hombro Sentadillo / hunge
- Pie contrario a suelo: hunge Flx/Ext. codo
- hunge a tablero Fx/Ext. codo



9 MERMAID

- Caja en plataforma extensora
- Pone do abajo flexionada •
  - Flexión lateral
  - Rotación cv + Flexión: Twist
- Dos piernas estiradas ▲
  - Flexión lateral
  - Rotación cv + Flexión: Twist.



10 SWAN DIVE

- Caja en plataforma extensora
- Extensión completa cv •
- Alzador extensión cadera ▲



- Puedes hacer este ejercicio sin muelles o con un nivel intermedio y hombro sano.

11 FRONT SERIES 1/2 - 1 m

- Caja sobre plataforma extensora
- Running position Un pie delante el otro a mitad rodillas flexionada.
- Flx/Ext. hombro
- Neutro •



- Flexión cv ▲  
Bicicleta

La pierna de atrás se flexiona  
y va hacia el pecho



- Flex. / Extensión radio de  
atrás ●

- Front splits ▲



⑫ STANDING WORKOUT ▲  $\frac{1}{4}$  m  
 $\frac{1}{2}$  m

Gruza cuerdas

Caja corta

Flx. / Ext. codos



Kneeling ●