

MATERIAL SESIÓN

- MUELLES BRAZOS
- SLIDING DISKS
- MAT ELEVADO

① CALENTAMIENTO CUADRUPEDIA

- Neutro / Imprint
- Escápulas
- Mov. lateral pelvis + FLX. lateral cv
- Desplazam. peso delante y atrás + FLX. codos: triceps
- Rotación + Flexión cv
- Cambio peso circular
- Gato

② SINGLE THIGH STRETCH

- CAMBIO PESO
- REBOTE ELÁSTICO
- MANTER POSICIÓN. POTAR. ESTIRA

▲ Añadir sliding disk al pie de atrás.



Pie delantero sobre el MAT
Posiciona de lado al MAT

③ LUNGE BALANCE

- CAMBIOS DE PESO ARTICULANDO PIE
- CAMBIO DE PESO ELEVANDO PIERNA ATRÁS
- FLEXIONA PUNTA ATRÁS: LUNGE
- ELEVA PIERNA ATRÁS A TABLERO
- MANTENERSE ARRIBA: ABD+ADD



Pie delantero sobre el MAT
De lado al MAT

④ HALF ROLL BACK

- FLX/EXT CADERA Y RODILLA
- ROTACIÓN CADERA UNILATERAL Y BILATERAL
- HALF ROLL BACK OBLÍCUOS



Sliding disks en pies/talones

⑤ EXTENSIONES CV

- Extensiones cv torácicas
- Extensiones cadera: Unilateral y Bilateral
- Extensiones completas cv. SWAN.
- Añadir extensión cadera



Sliding disks en manos

⑥ SIDE TWIST STANDING LUNGE + MB

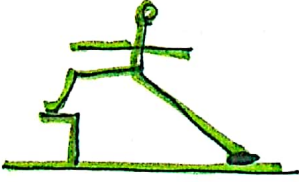
- Muelles Brazos Altura hombro o por encima
- Hasta la mitad
- Rango completo rotación



Pie de atrás elevado en el MAT

7) BACK FLY HINGE

- RODILLA FLEXIONADA ABD
- RODILLA ESTIRADA ABD



8) LEAN TEASER

Llevando la mano al suelo:

- RETROVERSION + ROTACION CV
- ELEVAR ISQUIÓN
- ELEVAR PIES PIERNAS TABLERO
- TEASER



9) SERIE LATERAL MAT

- BALBOLEAR PIERNAS: ABD + ADD
- AMBAS PIERNAS JUNTAS
- DEVELOPÉ: ROTACION EXTERNA



10) SERIE CUADRUPEDA

- CUADRUPEDA / PIKE
 - Bilateral
 - Unilateral - Paralelo
 - Rotación: máxima amplitud
- CUADRUPEDA / SWIMMING PREP.
- CUADRUPEDA / SEMICÍRCULO PIERNA



11) KNEE STRT. SLING DISK + MB

Muelles Brazos Altura hombro

- SLIDING DISK EN PIE ATRÁS. FX/EXT. RODILLA
- MOVILIDAD CV + BRAZOS
- UNIR PIERNAS Y MOVILIDAD



Sliding disks en pie de atrás

12) PLANK SLIDING DISKS

- FLX / EXT HOMBRO
- Flexiona el codo de la mano en MAT
- Cuadrupedia
- Extiende cadera opuesta
- Posición de Plancha

