

Posición Footwork

① CALENTAMIENTO

KNEELING

- Respiración
- Neuha / Jumpant
- Escápulas
- Movilidad cv.



Posición Footwork

② SALTOS

● 1 1/2 - 1
▲ 1/2 - 1

PARALELO

- Pie' en el salto
- 1ª posición
- pie' en el salto
- OBLICUAS CAN-CANS

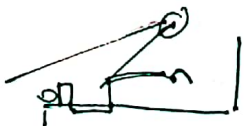


Posición Footwork

③ CORREAS EN PIES UNILATERAL

● 1/2
▲ 1 - 1 1/2

- BEND AND STRETCH
- Bicicleta
- LIFT LOWER
- Alternaudo



Posición Footwork

④ SALTOS CUBITO LATERAL

● 1
▲ 1-2

- PARALELO
- ROTACIÓN EXTERNA



• Bloque debajo cabeza

2/2

⑤ MERMAID SERIES

● 1/4 - 1/2
▲ 1/2 - 1

- Mermaid
- Jumping Mermaid
- Rotacion
- Jumping rotacion



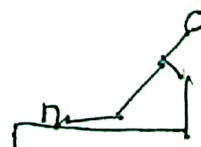
• Ayuda con plataforma externa

2/2

⑥ PLANK DOWN STRETCH

● 1
▲ 1 - 1 1/2

- Flexión / Extensión Cadera
- Flexión / Extensión hombro
- Movilidad en la cv
- Fluides



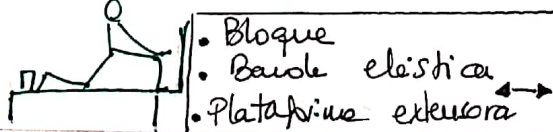
2/2

● 1/2 - 1

▲ 1 - 1 1/2

⑦ ZENGA FRONT SPLITS

- Rodilla apoyada
- Flx. Ext. perno atrás
- Extensión cv
- Flx. lateral
- Rodilla elevada
- Extensión cadera
- Extensión cv



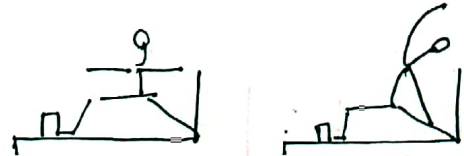
2/2

● 1/2 - 1

▲ 1 - 1 1/2

⑧ GUERREROS ZENGA

- Movilidad cadera
- Paralelo
- Potencia externa
- Flexión lateral



2/2

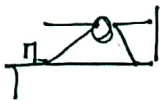
1/2 - 2

+ ADD

- ADD

⑨ SIDE SPLITS

- ++
- PICKING FLOWERS
- HINGE FORWARD



PICKING FLOWERS

- HINGE FORWARD PLANK



Una mano al carro:
Una mano al rail.

2/2

● 1/2

▲ 1 1/4 - 1 1/2

⑩ TEASER LATERAL UNILATERAL

Correa Corta

- Articular cv
- Anclar flx. cadera unilateral
- Teaser
- Potencia



2/2

● 1/2

▲ 1

⑪ SHORT BOX

- CONTROL FRONT
- BACK SPLITS
- PALOMA

