

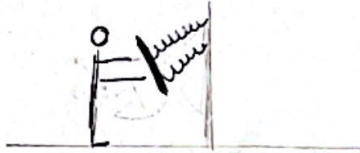
SPRING WALL

① CALENTAMIENTO

RDB Nº 10

LAT PRESS

- Flexión / Extensión CV
- Combo: neutro / Flx. / Ext.



- (Moverse hacia atrás)
PROTRACCIÓN / RETRACCIÓN ESCÁPULAS
- FLEXIONANDO CODO HACIA AFUERA!
TRAPECIO MEDIO
- (Moverse hacia delante)
TRICEPS



② MB: Hombro

BEND AND STRETCH

- Flx. / Ext. Codos
- Mantener codos estirados: protracción / Retracción escapulas
- ABD. ADD BRAZOS
- FLX. EXT. HOMBRO RECÍPROCO



PUNCHES

- Recíproco
- Protracción / sup. retracción recíproco



(Prepara RDB Nº 4)

③ TABLE TOP SLOW DOUBLE LEG STR.

Paralelo / Bot. externa

- Añade Flexión torácica
- Avanzar palanca: utilizar piernas parall.
- Avanzar palanca estirar brazos

SCISSORS



④ PRONO EXTENSION

- ABD / ADD piernas
- Extensión torácica Breast stroke prep ②
- Combo: Ampliando rango extensión
- Rotación
ROLLING LINE A BALL: Relaxing



⑤

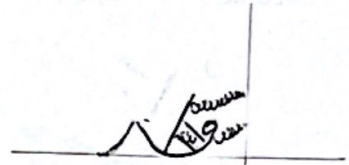
- HINGE
- Ext. torácica
- COMBO
- Pull DOWN



⑥

MB BACK SERIES

- Flx./Ext. hombro
- Flx. torácica
- Triceps
- Flx. torácica



(PREPARACIONES MB N°6 2)

MB N°6

⑦ SERIE LATERAL

MB N°6 • / ▲

- ADD / ABD BRAZO
- ABD / ADD PIERNA
- COMBO
- FLEXION LATERAL + ADD BRAZO

(Manos de apoyo en la barra)



⑧ SWIMMING

- Movimiento recíproco brazos
- Movimiento recíproco piernas

SWAN DIVE

Movimiento Bilateral

Aumentando rango de movilidad.



⑨

MP N°6

STANDING

- ABD PIERNA / CADERA
- EXTENSION CADERA
- ADD PIERNA / CADERA (Mira al otro lado)

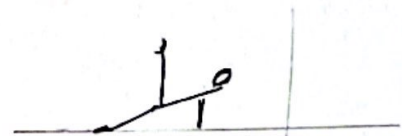


(Manos en la pared)

⑩

LEG PULL

- Subir Articulando
Rodillas flx o estiradas
- Elevar piernas Alternando
Rodillas flx. o estiradas



① HIP TWIST ■ ▲

- Rotación caderas
- Círculo piernas
- Posición alternativa sobre codos



② MB+ Correa larga MAT ●+ ▲

Nº 10-9

PLANK

- Lateral Plank
- Elephant
- Push ups

