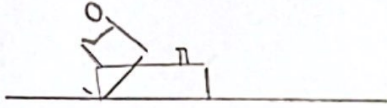


#1 2/2 - 1/1 1 - 1 1/2 m

① CALENTAMIENTO

- * Sentadas 2ª posición presen el suelo.
- Neutro / Articular cv + Triceps
- Rotación + triceps



- * Pelota entre hombros
- HALF ROLL BACK
- HALF ROLL BACK OBLICUOS
- MERMAID



② #1 Fu posición 2 - 2 1/2 m. FOOTWORK

- Paralelo
- Mot. externa
- Mot. interna
- Flex / EXT. TORCICA
- lower and lift + Bicicleta
- OBLICUOS - SINGLE LEG



③ 2/2 1 m CORREAS EN PIES

- Unilateral - Contralateral -
- * Como en un pie, pelota en hueso rodilla contraria.
- Best stretch • +
- lift lower • +
- Balance Control • ++



④ MID BACK SERIES •

- * Pelota en sacro *
- Brazos
- Tijera presen
- curso 1+2
- WINDMILL ▲



⑤ #4 1/2 - 1 m BACK ROWING SERIES ▲

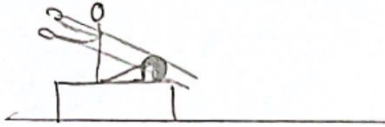
- STRAIGHT BACK
- Flex / EXT. codos / hombros
- EXTENSION
- ROTACIÓN



#4 2/2 1/2 - 1/2 m

⑥ REVERSE EXPANSION ▲

- STRAIGHT FORWARD
- LÁGRIMAS HACIA DENTRO Y AFUERA
- FLX/EXT. CADERA - COMBINAR.



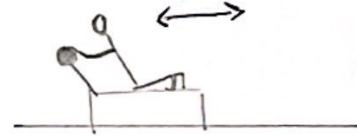
#1 2/2

JUMPINGS

- * Saltos con la pelota en las manos *
- CADENA FLEXIONADA
 - FLX/EXT. CODOS
 - Rotación - mano libre
 - mano con pelota

- CADENA EXTENDIDA

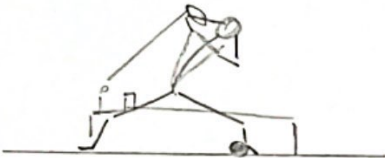
- EXT. HOMBROS



2/2 1/2 m

⑦ STANDING ▲

- 2ª posición "GRAND PLIÉ"
- Pelota debajo del talón
- Conca en el brazo
- FLEX. LATERAL
- ROTACION
- CÍRCULO



1/2 m

- SENTADILLA + PICA

- * Colocarse en diagonal a la pica *
- Pelota debajo de talones
- SENTADILLA
- FLX/EXT CODOS TRAPECIO MEDIO
- CUBIJO



#4 1/4 m

⑧ SHORT BOX SERIES ● +

- EXTENSIÓN
- * Pelota entre tobillos, manos en los railes *
- ISQUIOTIBIALES/GLUTEO
- EXTENSION CV



1/2 m

• SERIE LATERAL ▲

- * Pelota entre tobillos *
- TRICEPS
- EXT. HOMBRO
- PAMBOLLEAR AMBAS PIERNAS



1/4 m

• TEASER ▲

- ABD / ADD Brazos
- ROTACIÓN
- Rodillas flexionadas o estiradas.
- * Caja alejada hombros



1/2 + 1/4 m

• ELEPHANT ▲

- * Pelota debajo hueso rodilla, Empieza con esp. apoyo en la caja *

- ELEPHANT

- BICICLETA
- PLANK - PUSH - UPS



#4 2/2 1/4 - 1/2 m

• STANDING ▲ +

- FLEX. / EXT. HOMBRO
- FLX / EXT. CADERA
- ISOMÉTRICO ISQUIOTIBIAL + TRICEPS

* Correa corta, semi corta.

