

① CALENTAMIENTO

STANDING

- Respiración
- Estabilidad escapulas
- Movilidad columna
- Movilidad cadera

② RDB Nº 8/9...

- Supinas
- pies apoyados en pared
- Sentados por detrás isquiones
- HALF ROLL
- ROLL DOWN + HIP LIFT
- PULL: flex. codos



- EXTENSION PNEP
- FULL BACK EXTENSION
- REVERSE: Extensión primero
- ROTACION
  - TWIST AROUND THE WORLD
  - Comenzando en ligera flexión lumbar



③ RDB Nº 8/9...

SENTADILLA

- SENTADILLA
  - + Protracción escapulas
  - + Mantener sentadilla y protraer escapulas
  - + Mantener sentadilla + press down triceps

(Articular cr)



- SENTADILLA
  - + Articular cr a flexión torácica
  - + Articular cr a extensión torácica
  - + Combinar los dos movimientos



④ RDB Nº 1 dos arriba

- STANDING / SENTADILLA

- + Elevación / Depresión escapulas
- Tensión desde atrás
- estabilidad lumbopelvica. (!)
- + Articulando tobillo



MB Jenes u dsd abajo

5

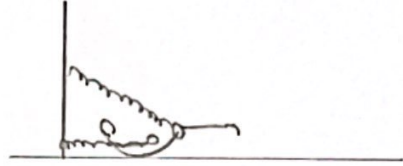
MP N° 5/6 en muslos  
MB N° 1 dsd abajo  
manos

- STRAIGHT ARMS
- + Flexión torácica
- + flexión a tableas



- 100
- Una parea a tableas
- Dos pareas a tableas

- SLIDE LEG



6

MP N° 5/6

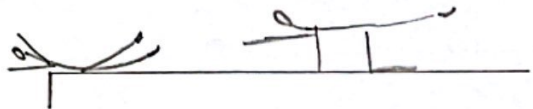
- BEATS ●
- + MAGICIAN BEATS ■
- WALKING ●
- + MAGICIAN WALKING ■
- SERIE LATERAL ●
- LIFT / LOWER
- CIRCLES



7

SWIMMING

- SWIMMING PREP CADRUPEDIA ●
- Neutro / Extensión / Flexión
- Elevando la rodilla de apoyo ▲
- SWIMMING ▲
- la parte superior del truco por fuera de la colchoneta ■



8

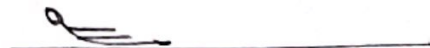
PRONO

- ONE LEG KICK ▲
- Prep: tumbados en la colchoneta
- ext: Flexión plantar
- fnyp: Flexión dorsal



- BREAST STROKE ●

- la parte superior del truco levantada de sus extremos ▲



9 LUNGE ROTATION

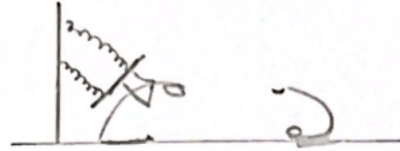
TENNIS BALLS

- ROTATION
- LUNGE + ROTATION



10 THIGH STRETCH ■

- HINGE
- EXTENSION



- ROLL OVER ▲

11 SIDE BEND

- SIDE BEND PREP ●  
- Apoyo en rodillas
- SIDE BEND ▲

12 SPREAD EAGLE

- Articulado cr: Bilateral
- Articulado unilateral en tobillo y articulados rotacion: Unilateral