

2/2 1/2 - 1 m

① CALENTAMIENTO STANDING T. BALLS

- Hueso entre railes
- De lado
 - Principios
 - Skating
 - Cambios de peso
 - Elevando la pierna
 - Standing
 - ABDUCCION + FLEX. LATERAL

- PUCK
- LUNGE + TRICEPS



* Pie apoyado contra la hombrecita.

2/2 1/2 - 1 m

② MANOS EN LAS HOMBRETTAS T. BALLS.

- Pie atrás base hueso
- Pie delante por detrás rodilla
- T. BALLS en reposa cabeza
- ARTICULACION + BILLO pie delante
- Jumping LUNGE

- APOYO MONOPODAL
 - T. BALLS
 - TRICEPS
 - Manteniendo la pierna + Flex./Ext. codo



③ 2/2 1/2 + 1/4 - 1 m #3,4 - 1 + 1/2 m...

CORRIDA EN PIE UNILATERAL

- Correc en 1 pie y T.B en mano contraria
 - FLX. TORACICA (Palanca piernas)
 - ROTACION

④ SIDE LYING SEUF

- ABD/ADD
- DEVELOPÉ



* Bloque debajo cabeza

⑤ LONG BOX

- ARM PULLING STRAPS
- TRICEPS TARGETER
- Pieses hecho con TB para congar tecnica de extension.



1m 1+1/2m

⑥ LONG BOX

- TEASER
- prep
- Pieses a tuberos
- Pieses estiradas



⑦ SHORT BOX 1m - 1+1/2m

KNEELING LATERAL FW

- ABD Hombros
- Triceps + articulo tobillo
- Potension ar



⑧ SHORT BOX 1m - 1/2m

BACK SPLITS + T-BALLS

- P. EXTENSORA
- Manos detras cabeza
- Potension hacia la piese de delante
- Potension hacia la piese de atras, cerrando el reformer.



⑨ PLANK BOX 1/2m Antideslizantes

- Caja baja en el suelo al lado del reformer.
- Manos apoyadas en el rej. y cuerpo orientado hacia la diagonal.
- PLANK
- PIKE
- EXT. CADERA



⑩ STANDING

- En Reformer
- En P. extensora → mover freno n=5...
- SQUATS
- Biceps
- Flex ar



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

(11) KNEELING REVERSE EXPANSION

UNILATERAL

T. BALL

- PUNCHES + ROTATION

- BUTTERFLY



FW POSITION

(12) 2 + 1/2 - 3 m

SHOULDER BRIDGE

