

① CALENTAMIENTO T:BAHS

SUPINO

TB en Arco plantar

- NEUTRO / IMPRINT
- HIPS RELEASE
- HIP ROLL



SIDE

- SPINAL ROTATION

Una pelota en la mano

SUPINO

- Círculos brazos
- Elevación / Depresión escapulas
- Protracción / Retracción escapulas
- Círculos brazos rápidos: Estabilidad
- HEAD NOW / AB.PREP.

② PRONO

- BREAST STROKE PREP.

TB debajo manos. Estabilizando hombros, codo elevado.

- Insp. Extensión torácica
 - Exh. Estira brazos
 - Insp. Flexión codos
 - Exh. Vuelve al inicio
- Mantener extensión
- Solo Flex/Ext. codos



③ ABDOMINAL

- 100

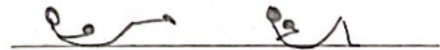
↳ pelus arriba x50

↳ pelus abajo x50

- TRICEPS

↳ tablero

↳ pis apoyados



④ HALF ROLL BACK

TB en Arco Plantar

TB en manos

- Half Roll Back
- Rodar estirando una pierna
- Rodar estirando dos piernas
- Insp. para ir atrás
- Exh. para volver



⑤ CUADRUPEDA

① TB debajo de rodillas

- Quitar peso a las pelotas
- Articular: CAT
- Insp. de las rodillas
- Exh. Articular
- Insp. Neutro
- Exh. Bajo rodillas



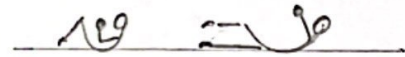
② TB en Manos

- Fix / Abd hombro (Brazo)
- Ext. / Abd Cadera (pierna)
- Unir movimiento CONTRALATERAL



⑤ ABDOMINALES

- ROLLING LIKE A BALL
 - Ext: Puada abriendo brazos
 - Insp: Regresa
- SINGLE LEG
 - X 8 Brazos techo
 - X 8 Brazos Ortop



- OBLICUOS
- Manos detrás cabeza
- Alargar brazos opuesto al lado que rota
- Añadir movimiento de las piernas



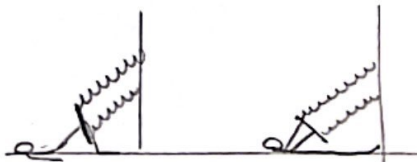
⑦ EXTENSIONES SWAN DIVE

- Insp: Extende
- Exh: Estira brazos
- Insp: Flexiona caderas
- Exh: Vuelve a inicio
- Mantener la extensión



⑧ RDB N° 3 dsd arriba N° 2

- Roll DOWN / UP
 - ↳ Extension
- Hip Rolls
 - Barra en hueso rodilla
 - + TB. Flex/ext. hombros
 - Inclucción pelvis + contralateral brazo
- 100
 - Barra en manos



⑨ NUELLES BRAZOS Altura hombros

- BACK BOWING
 - Round Back
 - Straight Back + Extension



⑩ KNEELING
 M. BRAZOS: Altura hombros
 + 1 TB

- RODILLA APOYADA
 - PUNCHES
 - ROTATION
- SUBIR Y BAJAR RODILLA
 - PUNCHES
- MANTENER RODILLA ELEVADA
 - ROTATION

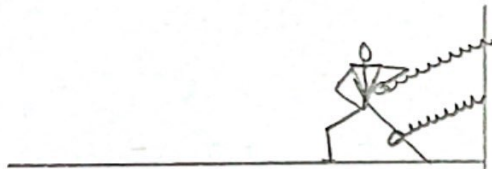


⑪ SIDE
 MB: Altura hombros
 NP: Altura rodilla

- ROTATION
 MB: Altura hombros
- PARALLEL LUNGE



- FENCER LUNGES
- Añadiendo muelle pierna
- Añadiendo rotación + rotación externa de la pierna que da la zancada



⑫ RDB N° 7/3 desde arriba
 2 prox...

- Flex codos / MB scie
- Flex codo + LUNGE
- MANTENER LUNGE + Trabajo MBack
- Añadir extensión torácica
- Rodillo al suelo estiramiento isquiotibial

