



1 Calentamiento

pt.salto 2/2
1 muelle rojo

STANDING

- Respiración y activación estabilidad
- Elevación hombros + movilidad cervical + brazos + flexión torácica.

DE RODILLAS: SENTADILLA

- Flexión / Ext cv
- Movilidad y estabilidad/ escápulas
 - Bilateral
 - Unilateral
- Flex/ Ext cadera/ Estabilidad pelvis

2 Footwork

2/2
2 muelle rojo

- Paralelo
- Rotación externa
- Rotación interna
- Articulación tobillo: carro un poco abierto. Elevar y descender talones
- Articulación tobillo: En dinámica/ abriendo y cerrando reformer.



3 Jumps: resistencia piernas

2 muelles rojos

- Paralelo: rango corto
- Paralelo: rango completo
- Rotación externa (la interna no hacer)
- Rotación externa en abducción.
- Pies juntos paralelo / Rotación externa abd
 - x 2 pies juntos paralelo
 - x 2 rotación externa abd
- Walking: un pie por encima del otro + frenar y doble amortiguación

Añadir un azul:

- Saltos rápidos y pequeños

4 Elephant / Plank

1 m rojo + 1/2

(poner doble deslizante en la plataforma para que no duelan las manos)

- Round back: pie plano
- Straight back: pie plano
- ▲ Plank straight back: media punta en hombrera

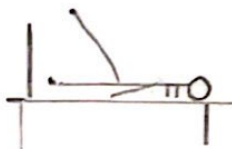


5 Jumps: trabajo abdominal ▲

+ fácil: 1 blanco + azul
+ difícil: 1 azul

- Paralelo: rango corto
- Paralelo: rango completo
- Rotación externa
- Rotación externa/ abducción
- Unilateral/ la otra a tablero.
- Tijeras

¡Ojo estabilidad lumbopélvica

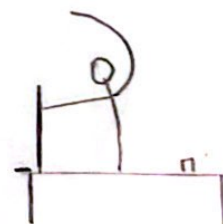


6 Mermaid

1 muelle rojo

DE RODILLAS: Alejado de la hombrera.

- Flexión lateral lado plataforma/ abro reformer
- Flexión lateral lado hombrera
- Flexión lateral lado plataforma/ abro reformer + rotación



7 Cuadrapedia

1 muelle rojo

Extensión cadera unilateral

- Subir y bajar talón
- Doblar y estirar rodilla
- ▲ Salto



REFORMER + PLAT. SALTO



8 Back rowing series

1 muelle rojo

- Biceps
- Back rowing prep + brazos
- Back rowing + oblicuos

- Adaptaciones:
 - Usar caja larga para terapéutico
 - Poner plataforma extensora como alza para esenciales quien lo necesite para no tensar flexores.

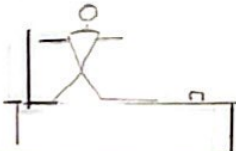


9 De pie en reformer: musculatura lateral

1/2 + 1/4

Plataforma extensora

- Sentadilla / columna neutra: flexiono y extendiendo cadera + idem brazos.
- Sentadilla estática: rotación tronco + movimiento swimming brazos
- En paralelo: Ads cadera
- Picking Flowers
- ▲ Opción modificar muelles: a 1 muelle rojo en Picking Flowers



10 Guerreros

1/2 + 1/4

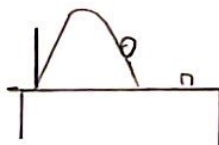
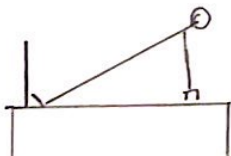
- Guerrero
- Guerrero + inclinación 1: apoyo antebrazo en pierna de delante y inclinación lateral hacia la pierna de delante.
- Guerrero + inclinación 2: inclinación a la pierna de atrás.



11 Control Front ▲

+ fácil: un azul
+ brazos: un rojo

- Plank
- Plank estática y flex / extensión hombro
- Pike + plank
- Push up
- Rodilla a codo opuesto = rotación



12 Correas en los pies y estiramiento final

2 muelles rojos

- Paralelo
- Rotación externa
- Short spine
- Paralelo: stretching con manos en la correas
- Estiramiento piramidal.

