

1

Calentamiento y Resistencia
Movimientos de step, movilidad articular y estirar los músculos de forma dinámica.



Básico:
Paso arriba y abajo.



Paso-rodilla arriba:
Paso arriba y rodilla arriba.



Chassé:
Paso lateral sobre el T-Bow.

2

Entrenamiento Coordinativo y de Resistencia en Balanceo
De pie, apoya un pie en el extremo y empuja siempre las rodillas hacia fuera.



Balanceo pequeño.



Balanceo lateral amplio.



Balanceo lateral rápido.



Balanceo longitudinal amplio.



Balanceo longitudinal rápido.

3

Entrenamiento de Fuerza
1-3 x 15 repeticiones.



Musculatura Abdominal.



Músculatura de la espalda.



Músculos frontales de la cintura escapular.



Músculos posteriores de la cintura escapular.



Músculos posteriores de la cadera.

4

Entrenamiento del Equilibrio y la Estabilidad Postural
1 x 20-30 repeticiones.



Extensión diagonal.



Andando con los pies.



Balanceo en apoyo de manos.



Balanceo lateral sentado.

Relajación y Movilidad
2-3 x 10 segundos de estiramiento.
Entre series relajar y movilizar.

5



Músculos del cuello



Músculos posteriores de la pierna



Músculos frontales de la cadera



Rotación de la Columna
Músculos del pecho



Extensión de la Columna



Músculos de la pantorrilla.