

MIGUEL MARÍN		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>1.Premovilidad articular Cuello, hombros, cadera, muñecas, rodillas, tobillos.</p>		1	3-4'
<p>2.Plancha frontal con antebrazos apoyados</p>		3	20''
<p>3.Plancha lateral</p>		3	20''
<p>4.Puente de glúteo+abd Tumbate boca arriba con piernas flexionadas y pegando las lumbares hacia la colchoneta. Colócate una goma por encima de las rodillas. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo y desde ahí, eleva la cadera y sin que la cadera caiga, abre y cierra las rodillas.</p>		3	15
PARTE PRINCIPAL			
<p>1.Tijeras hacia atrás Colócate de pie y desde ahí, da un paso hacia con una pierna bajando la cadera hacia abajo hasta intentar llegar a los 90º con ambas piernas. El talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>		3	15 cada pierna
<p>2.Tijera lateral Con piernas separadas a la anchura de las caderas, da un paso lateral hacia un lado de tal manera que la pierna de ese lado se flexiona y la otra permanece estirada. La cadera se flexiona ligeramente. De ahí, vuelve a posición inicial y da un paso hacia el otro lado</p>		3	15 cada pierna

<p>3.Sentadilla</p> <p>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.</p> <p>Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.</p> <p>Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies</p>		3	15
<p>4.Triceps en silla</p> <p>Coloca las manos al borde de la silla, y empieza con piernas flexionadas.</p> <p>Desde ahí, deja caer la cadera flexionando brazos hasta llegar a 90º max y vuelve a posición inicial.</p> <p>Cuidado que los codos no se abran.</p>		3	15
<p>5.Escalador</p> <p>Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar.</p> <p>Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</p>		3	20''
<p>6.Puente de glúteo 1 pierna</p> <p>Túmbate boca arriba y solamente apoya una pierna en el suelo.</p> <p>Desde ahí, realiza la extensión de cadera y vuelve a posición inicial</p>		3	15
<p>7.Elevaciones de gemelo en silla</p> <p>Con ayuda de una silla o una pared, elevar los gemelos, mantener 2'' la contracción y volver a posición inicial.</p>		3	15