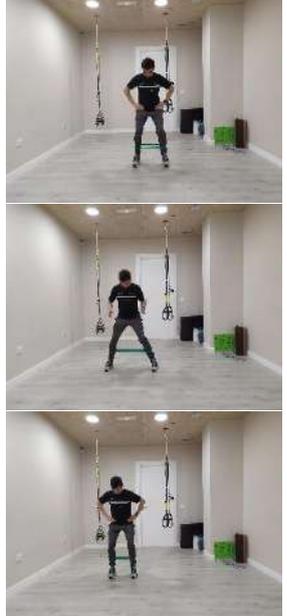
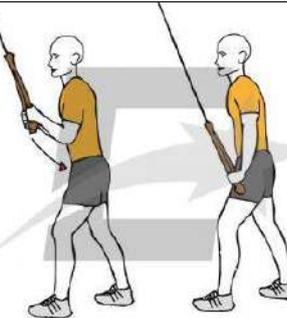


EVA ESCUDERO		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
1.Premovilidad Cuello, brazos, muñecas, cadera, rodilla, tobillos		1	2'
2.Plancha frontal		2-3	20''
3.Plancha lateral		2-3	20''
4.Puente de glúteo 1 pierna Túmbate boca arriba y solamente apoya una pierna en el suelo. Desde ahí, realiza la extensión de cadera y vuelve a posición inicial		2-3	20''
5.Sumo walk Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas. Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro. Puedes hacer un círculo con conos o directamente una distancia de unos 15-20 pasos		2-3	40''
PARTE PRINCIPAL			
Realiza Eva 3 vueltas de 45'' de trabajo y 15'' de descanso. Entre vueltas puedes descansar el tiempo que necesites			
1.Extensión de tríceps Colócate con un pie ligeramente más adelantado que el otro. Los codos bien pegados y con unos 90º de flexión aproximadamente.			

<p>Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p>			
<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>			
<p>3.Remo bajo Colócate con una pierna ligeramente más adelantada a la otra. Coge los extremos de la goma con ambas manos. Activa zona abdominal, contrae glúteo y la cabeza en doble mentón. Con los brazos completamente estirados, busca flexionar y llevar los codos hacia atrás, siempre bien pegados al tronco y vuelve a la posición inicial controlando la tensión de la goma. Mantén siempre la estabilización escapular y el hombro bien fijado</p>			
<p>4.Sentadilla isométrica en pared Colócate en posición de sentadilla con piernas a 90º separadas a la anchura de cadera y aguantar durante el tiempo indicado.</p>			
<p>5.Escalador Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar. Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</p>			

6. Tijeras hacia atrás

Colócate de pie y desde ahí, da un paso hacia atrás y baja 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.

