

| MARIA KIPP  | GRAFICO  | SERIES | REP  |
|---|--|--------|------|
| <b>CALENTAMIENTO</b>  |  |        |      |
| 1. Plancha frontal con antebrazos apoyados  |    | 3      | 20'' |
| 2. Plancha lateral  |    | 3      | 20'' |
| 3. Puente de glúteo<br>Túmbate boca arriba con piernas flexionadas y pegando las lumbares hacia la colchoneta. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo y desde ahí, eleva la cadera y vuelve a posición inicial.                 |   | 3      | 15   |
| 4. Concha<br>Colócate tumbado de costado, con las piernas flexionados y con el theraband a la altura de las rodillas. Desde ahí, sube la pierna sin despegar los pies y vuelve a posición inicial.                                  |  | 3      | 15   |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b>  |  |        |      |
| <b>BLOQUE 1</b>   |  |        |      |
| 1. Sentadilla<br>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.<br>Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.<br>Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies |  |        |      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>2. Remo bajo</p> <p>Sentada, colócate con la espalda recta y las rodillas desbloqueadas. Empieza con brazos estirados y llévate los codos hacia atrás.</p> <p>*Puedes hacerlo también de pie. Como te pongo aquí:</p> <p>Colócate con una pierna ligeramente más adelantada a la otra. Coge los extremos de la goma con ambas manos.</p> <p>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>3. Tijera lateral</p> <p>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>4. Plancha con brazos estirados</p>   |    |  |  |
| <p>BLOQUE 2</p>  |  |  |  |
| <p>1. Tijeras hacia atrás</p> <p>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.</p> <p>El talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>   |    |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>2.Triceps en pared<br/>Coloca las manos en pared a la altura de los hombros. Desde ahí, lleva los antebrazos a apoyar en la pared y empujate desde la manos hacia atrás hasta volver a la posición inicial.</p>  |   |  |  |
| <p>3.Excentrico de isquiotibiales<br/>Túmbate boca abajo, con un extremo del theraband en un punto fijo y el otro en el tobillo. Primero, flexiona la pierna unos 90º aproximadamente, y desde ahí vete bajando muy despacio hasta que vayas perdiendo tensión en la goma y la pierna quede prácticamente estirada.<br/><br/>*Primero hazlo con una pierna y luego con la otra</p>  |   |  |  |
| <p>4.Sumo walk<br/>Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas.<br/><br/>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.<br/><br/>Puedes hacer una distancia de unos 15-20 pasos</p> |  |  |  |