

## CARDIO + ESTABILIZADORES:

### 1. CARDIO 20':

<https://www.youtube.com/watch?v=7Pcgk2hB9g>

- Estiramos un poco.

### 2. ESTABILIZADORES:

- PROPIOCEPCIÓN: En almohadón y con ojos cerrados a 20" todas las posiciones.
  - Pies juntos.
  - Un solo apoyo (der/izq).
  - Con un apoyo y troco recto, brazos extendidos adelante y pierna hacia atrás, en posición totalmente paralelo al suelo (izq/der).
  - Con un solo apoyo en semiflexión de pierna y pasar la pierna contraria de atrás adelante y bajando a flexión mayor a tocar glúteo a talón (Izq/Der).
  - Con ojos abiertos a un apoyo, lanzara al aire y coger un objeto (lo más alto posible y con algo de peso) (izq/der).
  - Igual per en semiflexión (izq/der).

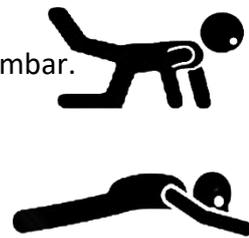
### • PLANCHAS

- Prono, en apoyo codos-manos y punta de pies, doble apoyo 10", 10" de cada pie y 10 acercamientos rodilla a hombro.
- Supino, en apoyo codos-manos y talón de pies, doble apoyo 10", 10" de cada pie y 10 acercamientos rodilla a hombro.
- Lateral derecho, apoyo codo-mano y lateral pie. Subir caderas 10 veces y abrir brazo, 5 tijeras y 5 acercar rodilla a hombro.
- Lateral izquierdo...



### • 4 APOYOS

- Corto: Manos y rodillas (10" de cada posición).
  - En equilibrio estiro un brazo adelante y pierna contraria atrás (izq/der).
  - Estiro y encojo agrupándome lentamente un brazo y pierna contraria (izq/der).
  - 3 apoyos, flexionada pierna, desde horizontal glúteo-lumbar.
  -
- Largo: Punta de los pies y manos.
  - En "X" levantar brazo derecho y pierna izquierda 10"
  - En "X" levantar brazo izquierdo y pierna derecha 10"
  - En posición de flexión de brazos, levantar brazo derecho e ir a tocar el suelo al lado contrario y levantar el brazo a la vertical 10 rep.
  - En posición de flexión de brazos, levantar brazo izquierdo e ir a tocar el suelo al lado contrario y levantar el brazo a la vertical 10 rep.



### • ESTIRAMIENTOS Y ABDOMINALES.