

1

Calentamiento: 5-10 min.
Movimientos de step y movilidad articular, estirar los músculos de forma activa y dinámica.



básico:
Paso arriba y abajo.



paso-rodilla arriba:
Paso arriba y rodilla arriba.



chassé:
Paso lateral sobre el T-Bow.

2

Entrenamiento Cardiovascular y de Balanceo: 5-15 min.
De pie y apoyando un pie en el extremo, empuja siempre las rodillas hacia fuera.



Andando.



Andando amplio.



Andando rápido.



Balaceo adelante y atrás.



Balaceo rápido.

3

Entrenamiento de Fuerza
1-3 x 15 repeticiones.



Abdominales.



Músculos de la espalda baja.



Músculos frontales del hombro.



Músculos posteriores del hombro.



Músculos posteriores de la cadera.

4

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



Estiramiento diagonal.



Andando.



Balaceo del T-Bow.



Balaceo de lado a lado.

5

Vuelta a la Calma y Estiramientos
2-3 x 10 segundos de estiramiento, entre series: relajar y movilizar un poco.



Músculos del cuello



Músculos posteriores de la pierna



Músculos frontales de la cadera



Rotación+Músculos del pecho



Estiramiento de la columna



Músculos de la pantorrilla.