

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates. SEMANA 4

Las alumnas podrán hacerlo en su domicilio ya que son ejercicios que hemos estado realizando a lo largo del curso.

Duración de la tabla 60 minutos.

Tabla Pilates.

Calentamiento con movilizaciones: Cuello, Hombros, Caderas, Rodillas, Tobillos y Muñecas

Ejercicios	Repeticiones
Sentadillas con pesas (1 kg)	10 - 15
Cien con Flexiones entrecruzadas	100
Flexiones Abdominales cruzados	10 - 12
Puente con una pierna	20
Uve Con una pierna	10
Elevación de pierna prono. Fortalecedor de glúteos.	10 - 12
Plancha	10 - 12
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10
Elevación de piernas boca abajo.	10 - 12
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10

Ejercicios con pesas brazos	Repeticiones
Ejercicios para bíceps.	10 - 12
Ejercicios para tríceps	10 - 12

Ejercicios con bandas elásticas piernas.	Repeticiones
Ejercicios para los pies y tobillos.	10 - 12
Círculos con una pierna.	10 - 12

Estiramientos finales.