

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates. SEMANA 7

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
Ejercicios para bíceps con pesas	15 - 20
Ejercicios para tríceps con pesas	15 - 20
Ejercicios para trapecio con pesas	15 - 20
Sentadillas con Aro	10 -15
Doble Estiramiento con banda elástica	15 - 20
Flexiones Abdominales cruzados con aro	10 - 12
Plancha con Pelota Grande	10 segundos
Puente con una pierna	20
Uve Con una pierna y con Aro	10
Elevación de pierna prono. Fortalecedor de glúteos.	10 - 12
Plancha	10 - 12
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10

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

Estiramientos finales.