

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates. SEMANA 8

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	15
Flexión abdominal con estiramiento hacia delante.	15 - 20
Doble estiramiento de brazos y piernas.	15 - 20
Elevación de ambas piernas	15 - 20
Extensión de brazos y piernas en posición del puente. (Brazo y pierna contraria).	15 - 20
Flexiones entrecruzadas.	15 - 20
Oscilación lateral con ambas piernas. Con o sin pelota.	10 - 15
Elevación de pierna en posición del gato. Fortalecedor de glúteos.	15 - 20
Elevación de pierna doblada y despegada del suelo en posición del gato.	15 - 20
Elevación del pecho boca abajo.	08 - 12
Elevación de piernas boca abajo.	15 - 20
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10
Elevación de la pierna en posición lateral.	15 - 20
Círculos con una pierna en posición lateral	15 - 20

Ejercicios con bandas elásticas piernas.	Repeticiones
Ejercicios para bíceps.	15 - 20
Ejercicios para tríceps	15 - 20

Estiramientos finales.