

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates.

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.

Para cualquier duda, las alumnas podrán ponerse en contacto conmigo, en el horario de la actividad, a través, del teléfono móvil.

Tabla de ejercicios:

Tabla Pilates.

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

Ejercicios	Repeticiones
Cien.	Contar de 1 a 100.
Flexión abdominal con estiramiento hacia delante.	10 - 12
Doble estiramiento de brazos y piernas.	10 - 12
Elevación de ambas piernas-	10 - 12
Extensión de brazos y piernas en posición del puente. (Brazo y pierna contraria).	10 - 12
Flexiones entrecruzadas.	10 - 12
Oscilación lateral con ambas piernas. Con o sin pelota.	10 - 15
Elevación de pierna en posición del gato. Fortalecedor de glúteos.	10 - 12
Elevación de pierna doblada y despegada del suelo en posición del gato.	10 - 12
Elevación del pecho boca abajo.	08 - 12
Elevación de piernas boca abajo.	10 - 12
Natación	08 - 12
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10
Elevación de la pierna en posición lateral.	10 - 12
Círculos con una pierna en posición lateral	10 - 12

Ejercicios con bandas elásticas brazos.	Repeticiones
Ejercicios para bíceps.	10 - 12
Ejercicios para tríceps	10 - 12
El remo.	10 - 12
Fortalecedor del supraespinoso. Abrir los brazos hacia los lados con el dorso de las manos hacia delante.	10 - 12

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

Estiramientos finales.