

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates. SEMANA 2

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 Aro	15
Flexión abdominal con estiramiento hacia delante.	
Elevación de ambas piernas	10 - 12
Puente con Aro	20
Uve Con una pierna Con Aro	10
Uve con Aro	6
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
Uve al contrario. (Pirámide)	06 - 10
Elevación de la 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.
