

Programa teórico-práctico de la actividad del Pilates. SEMANA 3

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 lateral con estiramiento de aductores y dorsales	10 -15
Cien con Flexiones entrecruzadas	100
Flexiones Abdominales	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

Ejercicios con bandas elásticas 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.