

Movimientos Preparatorios 1

Ejercicios	Repeticiones/tiempo/distancia	Series
Mantención de sentadillas	10 segundos	3
Mantención de Plancha Frontal + Mantención plancha lateral lado izquierdo + plancha lateral lado derecho	10 segundos cada posición	3
Mantención en Cangrejo	10 segundos	3
Retracción escapular + Aducciones horizontales de hombros	5 repeticiones	2
Flexo-extensión de cadera y tronco + Extensión de cadera y espalda	5 repeticiones	2
Aducciones horizontales balísticas de hombro en forma de "X"	8 repeticiones	1
Balance de pierna frontal	8 repeticiones	1
Balance de pierna lateral	8 repeticiones	1
Sentadilla	10 repeticiones	1
Cuadrupedia hacia adelante y retrocediendo en 10 mts	Máx cantidad de vueltas en 1 min	1
Sentadilla + Círculos rápidos de brazos hacia adelante	Máx repeticiones en 5 segundos	4