

### (3) Plancha T:

Plancha frontal

#### 1. Enseñar el movimiento

##### a. Posición inicial

- i. Codos apoyados en el suelo, hombros alineados justo encima.
- ii. Pies juntos y alejados.

##### b. Ejecución

- i. Extender la cadera y rodillas, quedando apoyado solo en los codos, antebrazos y puntas de los pies.
- ii. Glúteos y abdomen firmemente contraídos, espalda recta y alineada con la cadera y rodillas.

#### 2. Observar el movimiento

##### a. Puntos clave

- i. Cadera y rodillas estiradas
- ii. Espalda recta
- iii. Glúteos y abdomen firmemente contraídos.

#### 3. Corregir el movimiento

##### a. Error – Espalda curva en zona lumbar

- i. Indicar al alumno que debe tratar de juntar las costillas con la parte delantera de la cadera y contraer firmemente el abdomen y glúteos.

##### b. Error – Hombros no están alineados con codos

- i. Indicar al alumno que coloque los hombros justo por arriba de los codos.

**\*Variante Plancha T:** La posición base es igual, aunque el apoyo esta vez es sobre la mano y de costado. El brazo libre se extiende hacia arriba.