

ENTRENAMIENTO

Empeines- Isquios- Flexibilidad fondos

Trabajo de Empeines sin gomas - 8t = 8 tiempos

- Ejercicio botella de pie: Con una botella , coloco pie encima y voy alargando el pie mientras rueda la botella hasta intentar que el dedo gordo toque el suelo, estirando todo el empeine. Repito mismo ejercicio pero sentada con talón levantado y espalda recta. (16 veces cada pie)
- Hago 8 pasos apoyando empeine derecho, 8 pasos empeine izquierdo + 8 pasos caminando con los dos empeines + camino en plié manteniendo relevé. (Si no tengo espacio para caminar, lo hago en el sitio manteniendo en vez de dar paso)
- empeines en cuclillas con brazos delante: aguanto 8 t + subo plié 8t + estiro rodillas acercando las manos lo máximo posible a los pies + saco un pie y aguanto 8t + saco el otro pie y aguanto 8t.
- Saltitos cayendo en empeines (8)
- Pasadas de empeines (8) Cuando paso hacia atrás estiro rodillas y hago flex levantando talones y luego vuelvo a doblar para pasar de empeines hacia delante.
- De cuclillas con brazos por atrás, aguanto con cadera arriba 8 tiempos + subo y bajo cadera 8. Luego, aguantando cadera arriba sube dos tiempos pierna estirada arriba, 2 tiempos al lado sin descolocar cadera + vuelve dos tiempos arriba y cierra. Repito con la otra pierna y hago 2 rotaciones de la pierna derecha hacia un sentido y 2 hacia el otro sentido + repito con pierna izquierda.
- En 1ª Posición, coloco empeines con pies bien abiertos 8 t + subo a plié 8t + estiro rodillas y aguanto 8t (Todo trabajando bien en 1ª posición) . Repito lo mismo en 2ª posición.

Trabajo Isquios

- De pie: En 6ª posición con brazos bloqueados detrás de las orejas alargo a 90° (8t) + alargo a 45° (8t) + pongo manos en talones y aprieto. Hago 8 rebotes con los brazos por atrás, las dejo pegadas atrás en el suelo y doblo-estiro rodillas sin despegar las manos de atrás del suelo.
 - De pie: 2ª posición estiro a un lado 8t + me tiro flex de esa pierna 8t. Lo mismo con la otra pierna. Luego coloco manos por dentro de las piernas lo más lejos que pueda y doblo- estiro piernas sin despegar las manos del suelo.
- Suelo: Tiro isquio en flex 10 segundos + 10 segundos en punta. Repito con la otra pierna.
- En mariposa: Alargo tronco y espalda lo más lejos que pueda dejando espacio entre los brazos y Voy estirando las piernas hasta llegar a flex levantando talones en sexta, y vuelven a doblar las piernas hasta volver a llegar a mariposa.(Intento mantener la posición de pasé abierto todo el ejercicio NO PASÉ CERRADO)

- En mariposa: cojo pie con brazo contrario y estiro lo más que pueda 4 tiempos hacia delante + 4tiempos hacia arriba + 4t mantengo pierna sin cogerla+ sube y baja la de abajo 4 veces (Corrección: Espalda súper estirada, y cuando mantengo pierna lo hago con brazos bloqueados). Repito lo mismo con la otra y repito con las dos solamente hacia delante.

- En silla: Arriba de una silla, hago 16 rebotes por delante a intentar tocar el suelo + me quedo apretando 16t + 16tcuclillas sin despegar los talones de la silla + doblo estiro con cabeza y nariz pegadas a las rodillas.

- En silla : 16 Rebotes por detrás hacia el suelo + 16 tiempos me aprieto totalmente plegada + 16rebotes alternando un brazo por delante y otro por detras + 16t me vuelvo a apretar plegada.

FONDOS CON ROTACIÓN

Coloco fondo pierna derecha delante: **cada posición 8 tiempos**

- Coloco flex atrás tirando isquio // con pie de atrás estirado, coloco empeine delante y aguanto con brazos en zancada // aguanto brazos bloqueados arriba y hago 4 rebotes pequeños + 4 rebotes grandes // coloco pie de alante en planta y alargo brazos bloqueados a la diagonal sin tocar suelo // alargo brazos por el suelo hacia atrás y manteniendo posición del tronco, doblo y estiro pierna a tocar la cabeza y bloqueo brazos arriba // ROTACIÓN A FONDO FRONTAL aguantando con brazos bloqueados // alargo un brazo por el suelo y me tiro de la rodilla hacia atrás //paso por ranita quedandome haciendo fuerza de piernas // paso al otro fondo y comienzo desde el primer punto.

ESPAGAT 2 BANCOS en casa (2 sillas // sofá- silla.....)