



ADUCTORES Y CUADRICEPS

POSIBLE MUSICA: You Never Can Tell CHUCK BERRY

NIVEL: AVANZADO

Nos colocaremos alineados, pies en segunda posición bien asentados. Juntos con los bastones cerca del dedo gordo del pie y los brazos abiertos, manos sin dragoneras, nos tienen que dar cierta estabilidad, pero sin dejar al 100 % el apoyo en ellas.

En esta píldora es muy importante mantener la estabilidad lumbo-pélvica, core y escapulas disociando movimientos sin bloquear (ya que el trabajo es exclusivamente de activación de tren inferior).

BLOQUE 1

16 relevés de derechas

16 relevés de izquierdas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos derechas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos derechas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos derechas

Descanso 8 tiempos



BLOQUE 2

16 relevés de izquierdas

16 relevés de derechas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos izquierdas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos izquierdas

4 relevés alternos lentos, 8 rápidos izquierdas

Descanso 8 tiempos



BLOQUE 3

8 plié-relevés de derechas

8 plié-relevés de izquierdas

16 plié con las dos piernas a la vez

