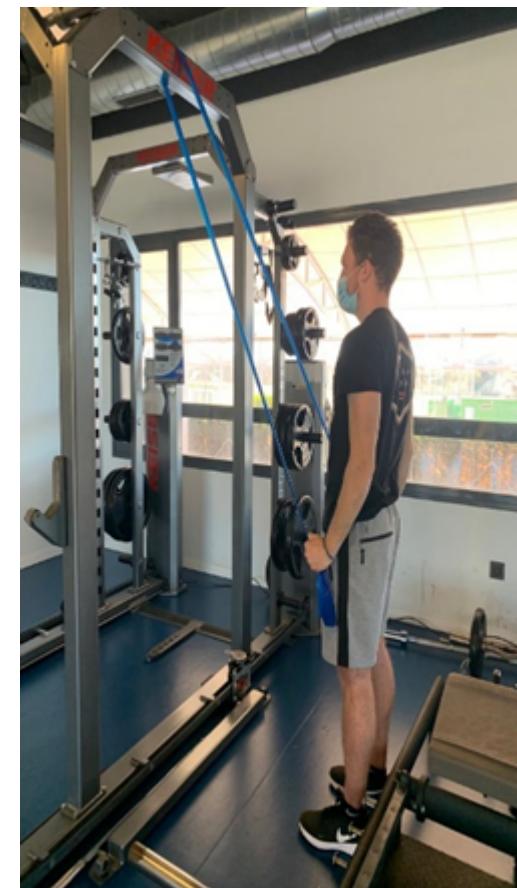
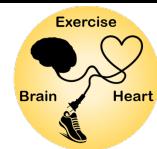
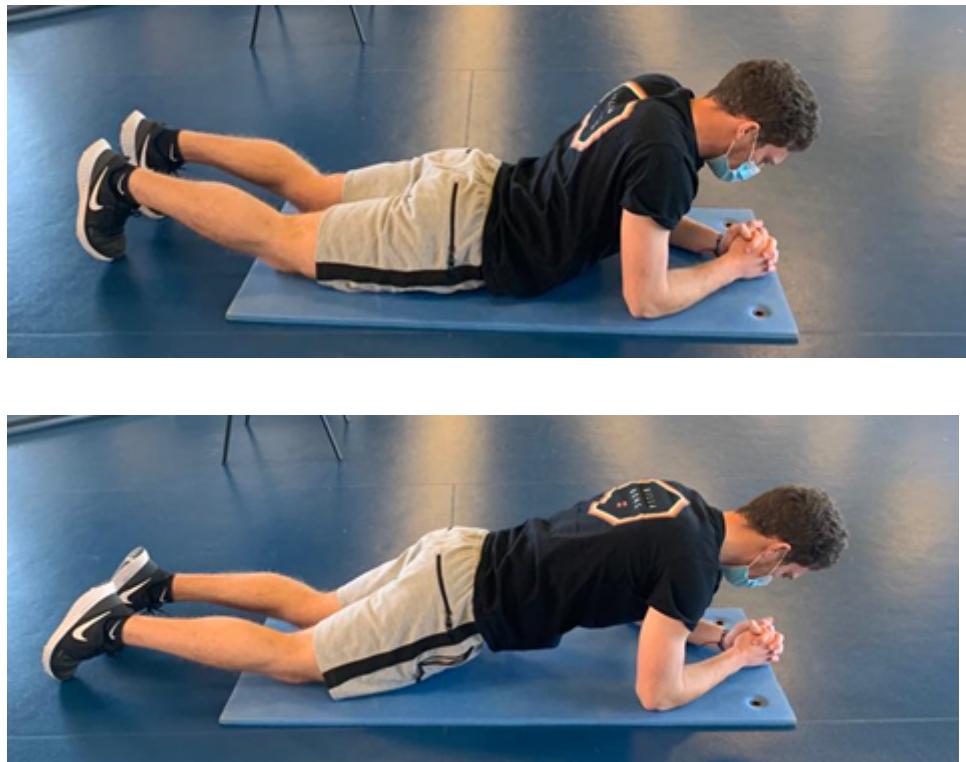


Nº	Descripción	Representación
1	<p>Posición inicial: Colocados en bipedestación con las piernas a la anchura de la cadera y los brazos extendidos agarrando el elástico por encima de la mirada.</p> <p>Ejecución: Traccionar banda hacia nuestras caderas con codos ligeramente flexionados.</p>	 



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, rodillas y pies apoyadas a la anchura de cadera y piernas.</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera con las rodillas apoyadas hasta alcanzar la altura de los hombros, manteniendo la posición.</p>	



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, rodillas y pies apoyadas a la anchura de cadera y piernas.</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera con las rodillas apoyadas hasta alcanzar la altura de los hombros, haciendo este gesto buscando la máxima velocidad y sin mantener la posición arriba.</p>	



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Brazos apoyados a 90°, cuerpo paralelo al suelo, pies apoyados a la anchura de cadera</p> <p>Ejecución: Manteniendo la posición realizar movimientos de vaivén controlados de forma horizontal.</p>	 



--	--	--

Nº	Descripción	Representación
----	-------------	----------------



3

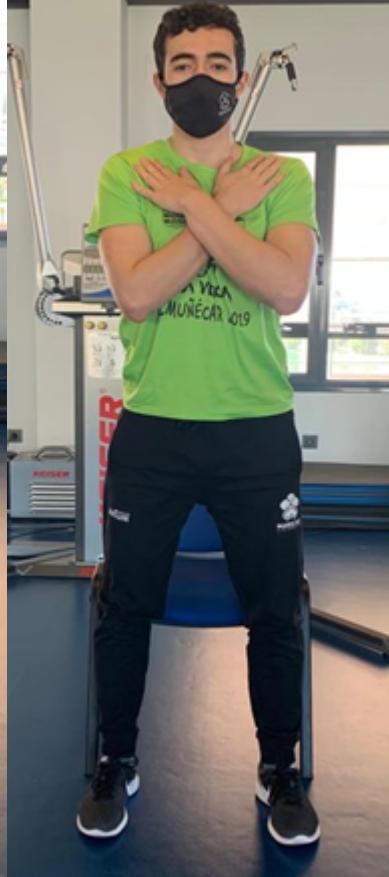
Posición inicial:

Sentarse por encima del elástico, cogiendo el mismo por los extremos a la altura del hombro.

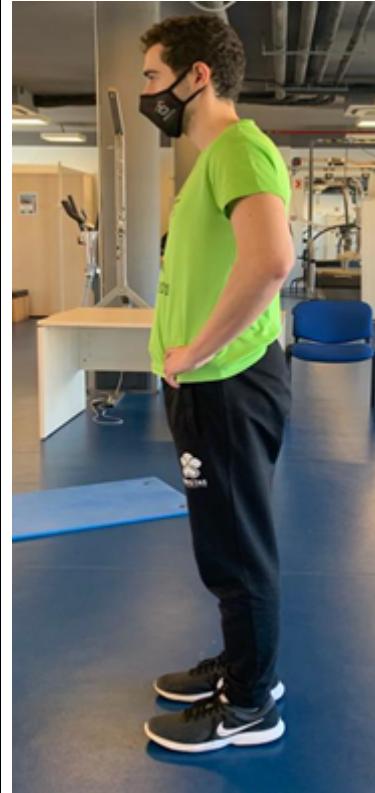
Ejecución:

Empujar banda elástica hacia el techo.



Nº	Descripción	Representación
4	<p>Posición inicial: Sentado en una silla con los brazos cruzados en el pecho.</p> <p>Ejecución: Sentarse y levantarse de la silla.</p>	 



Nº	Descripción	Representación
4	<p>Posición inicial: En bipedestación.</p> <p>Ejecución: Bajar hasta alcanzar con los cuádriceps la paralela con el suelo, momento en el que se volverá a subir.</p>	 



Nº	Descripción	Representación
4	<p>Posición inicial: En bipedestación.</p> <p>Ejecución: Bajar hasta alcanzar con los cuádriceps la paralela con el suelo, momento en el que se volverá a subir, mediante un salto.</p>	

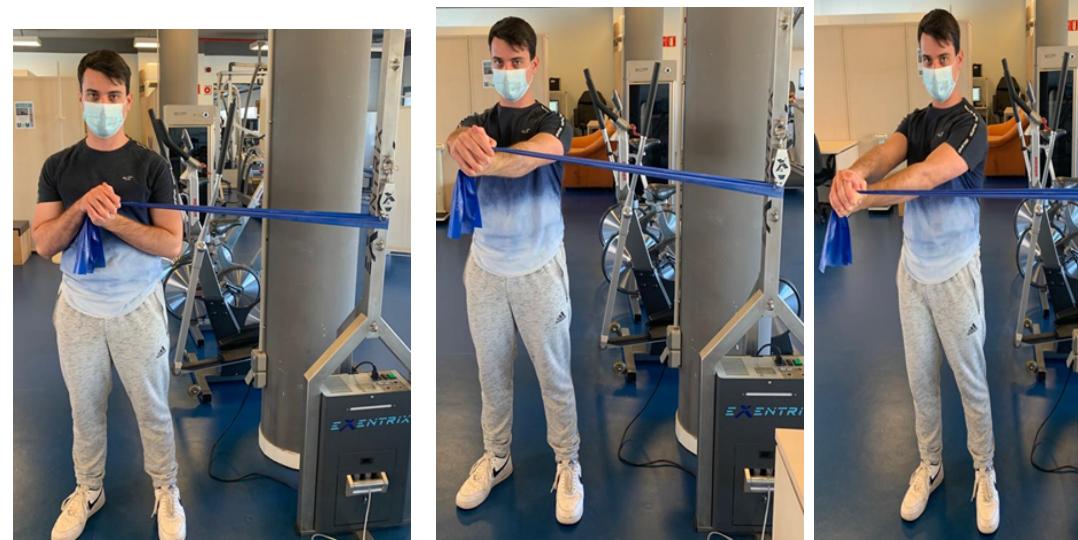


Nº	Descripción	Representación
5	<p>Posición inicial: En bipedestación a un metro y medio de distancia del punto de anclaje, con las piernas a la anchura de las caderas y los brazos estirados.</p> <p>Ejecución: Traccionar la banda elástica llevando los codos hacia atrás con los codos pegados a los costados</p>	



Nº	Descripción	Representación
6	<p>Posición inicial: De lado a un metro y medio del punto de anclaje con las manos en el pecho sujetando el elástico.</p> <p>Ejecución: Exhalando se deben elongar los brazos, aguantar 3 segundos y volver a posición inicial inhalando</p>	



Nº	Descripción	Representación
6	<p>Posición inicial: De lado a un metro y medio del punto de anclaje con las manos en el pecho sujetando el elástico.</p> <p>Ejecución: Exhalando se deben elongar los brazos y realizar tres rebotes. Volver a posición inicial inhalando.</p>	



Nº	Descripción	Representación
7	<p>Posición inicial: De pie delante de la pared con manos apoyadas a la altura de los hombros, con los pies a un metro de la pared y apoyando las puntas de los pies, teniendo los talones despegados.</p> <p>Ejecución: Hacer una flexo-extensión de brazos, de manera que la cara se acerca a la pared lo máximo posible. Mantener la posición</p>	



	de plancha en el resto del cuerpo (alineación de glúteo, tronco).
--	---

Nº	Descripción	Representación
7	<p>Posición inicial: Apoyando los brazos sobre una mesa o una superficie con una angulación más o menos de 60º, y las puntas de los pies en el suelo.</p> <p>Ejecución: Hacer una flexo-extensión de brazos, como en el nivel anterior. La alineación sigue siendo importante, incluyendo que no se produzca cambios a</p>	 



	nivel cervical. Los codos no se abren hacia afuera en la parte excéntrica.
--	--

Nº	Descripción	Representación
7	<p>Posición inicial: Con manos y rodillas apoyadas sobre el suelo. Las manos están abiertas con un ancho biacromial y situadas debajo de los hombros. Los pies están despegados del suelo.</p> <p>Ejecución: Hacer una flexo-extensión de brazos. La posición de plancha</p>	 



	horizontal se mantiene para no involucrar la zona lumbar. La falta de fuerza en los brazos no puede compensarse con la subida del glúteo.
--	---

Nº	Descripción	Representación
8	<p>Posición inicial: Decúbito supino con las manos apoyadas en el suelo, las rodillas y cadera flexionadas, con los pies apoyados. Las manos están en contacto con el suelo.</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera lo máximo</p>	 

	possible sin levantar los pies del suelo. En la fase de extensión máxima realizar una contracción isométrica del glúteo.	
--	--	--

Nº	Descripción	Representación
8	<p>Posición inicial:</p> <p>Decúbito supino con las manos apoyadas en el suelo y de forma unilateral se apoya sólo un pie con la flexión de cadera y rodilla del mismo, mientras el otro está en el aire y su cadera y rodilla están extendidos. Las manos están</p>	



	<p>en contacto con el suelo.</p> <p>Ejecución: Como en el nivel anterior, pero de manera unilateral.</p>	
--	---	--

Nº	Descripción	Representación
8	<p>Posición inicial: Decúbito supino con las manos apoyadas en el suelo y de forma unilateral se apoya sólo un pie con la flexión de cadera y rodilla del mismo, mientras el otro está en el aire y su cadera y rodilla están extendidos. Las manos están en contacto con el suelo y sujetan el elástico.</p>	 

	<p>Ejecución: Como en el nivel anterior, con la resistencia del elástico.</p>	
--	--	--

Nº	Descripción	Representación
----	-------------	----------------



1

Posición inicial: Con elástico cogido por el extremo, los brazos estirados a un metro de la estructura. Pies a la anchura de las caderas.

Posición del elástico: Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza.

Ejecución: Traccionar el elástico hasta el pecho, con una retracción escapular y ángulo de 90º en codo y hombros. Incidir en intentar traccionar desde los codos y no desde los brazos.



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera del suelo, de tal forma que la rodilla de la cadera levantada, el codo y la otra pierna siguen en contacto con el suelo.</p>	



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Como el nivel anterior, haciendo el ejercicio de forma dinámica subiendo y bajando. Incidiendo en la contracción glútea, del core y la exhalación en la parte concéntrica.</p>	 



Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Como el nivel anterior, haciendo el ejercicio de forma dinámica subiendo y bajando. Incidiendo en la contracción glútea, del core y</p>	 



	la exhalación en la parte concéntrica.
--	--

Nº	Descripción	Representación
2	<p>Posición inicial: Decúbito lateral con cuerpo alineado, el codo en flexión de 90° apoyado en el suelo a la altura del hombro. La cadera del lado correspondiente está apoyada en el suelo, la rodilla está flexionada 90° y la otra pierna extendida y apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Desde la posición inicial, la pierna que está apoyada en el suelo se levanta, realizando una abducción de</p>	



	cadera.	
--	---------	--

Nº	Descripción	Representación
----	-------------	----------------

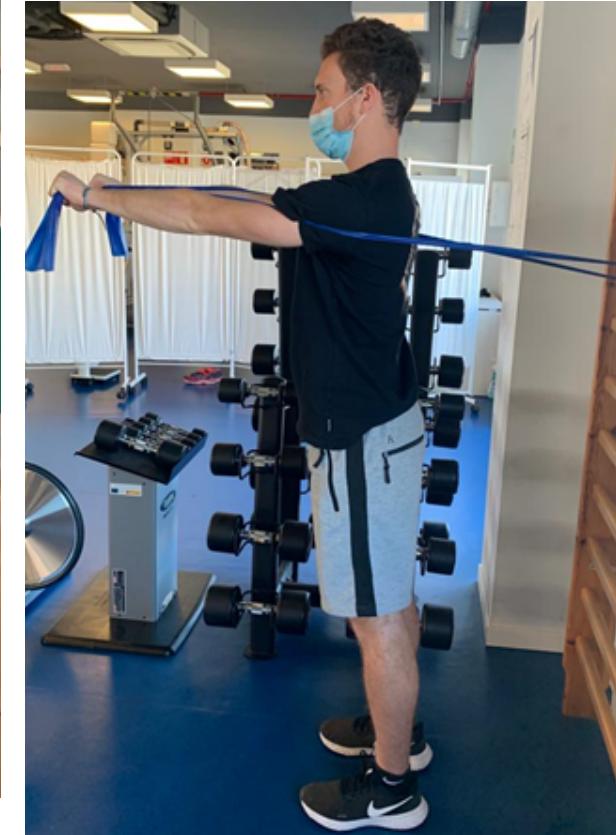


6

Posición inicial: A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico, de espaldas, se agarra el elástico con los codos flexionados. Los pies están situados a la anchura de la cadera y en posición simétrica.

Posición del elástico: Elástico a la altura del pecho.

Ejecución: Empuje hacia delante apuntando con los codos al suelo. Intentar hacer el empuje con el pecho y no con los brazos.



Nº	Descripción	Representación
7	<p>Posición inicial: De pie con las piernas abiertas a la anchura de la cadera y las manos en las caderas.</p> <p>Ejecución: Retrasar una pierna realizando la flexión de la rodilla, de tal forma que esa rodilla busca el suelo, intentando que el ángulo sea de 90°, y la rodilla y cadera de la pierna adelantada están flexionadas, volviendo a la posición original, impulsando con la pierna adelantada. La pierna se alterna en cada serie del circuito.</p>	 



Nº	Descripción	Representación



7

Posición inicial: De pie con las piernas abiertas a la anchura de la cadera y las manos en las caderas.

Ejecución: La técnica de ejecución es similar al nivel anterior, pero, en esta ocasión, el desplazamiento de la pierna es hacia adelante, a la vez que introducimos un desplazamiento hacia adelante. Se realiza con la misma pierna, cambiando en la siguiente serie.



Nº	Descripción	Representación
----	-------------	----------------



7

Posición inicial: El punto de partida es el lunge, es decir, la ejecución del nivel 1.

Ejecución: Realizamos un salto, extendiendo las rodillas. El contacto con el suelo debe amortiguarse, buscando lo más rápido posible la posición inicial, incidiendo en que no se produzca el valgo de rodilla.

