



RUTINA DE PILATES – NIVEL INTERMEDIO

Objetivo: Fortalecer el core, mejorar la postura, la flexibilidad y el control corporal.

Frecuencia: 3 veces por semana

Duración por sesión: 45 minutos



SESIÓN TIPO (45 MINUTOS)

1. Calentamiento (5 min)
 2. Bloque de control y estabilidad (15 min)
 3. Bloque de fuerza y elongación (20 min)
 4. Vuelta a la calma / relajación (5 min)
-



PLAN SEMANAL



SESIÓN 1 – PILATES EN COLCHONETA (MAT)

Calentamiento

- Respiración diafragmática + movilidad cervical y escapular

Control y estabilidad

- The Hundred (con piernas a 90°)
- Roll Up x 8 repeticiones
- Leg Circles (círculos con una pierna) x 5 por lado

Fuerza y elongación

- Shoulder Bridge x 10 repeticiones
- Side Kick Series (piernas laterales) x 10 cada lado
- Swimming x 30 segundos

Relajación

- Estiramientos de columna y isquiotibiales
-

SESIÓN 2 – PILATES CON BALÓN / ARO

Calentamiento

- Movilidad de columna sobre balón (rolls suaves)

Control y estabilidad

- Half Roll Back con aro entre piernas
- Bridging con balón bajo pies

Fuerza y elongación

- Teaser asistido con balón
- Inner thigh squeeze con aro x 10 rep
- Push-up Pilates x 5 repeticiones

Relajación

- Estiramientos sobre balón
-

SESIÓN 3 – CORE Y POSTURA

Calentamiento

- Respiraciones + movilidad de hombros

Control y estabilidad

- Plank en antebrazos x 30 segundos
- Bird-Dog x 10 por lado

- Single Leg Stretch

Fuerza y elongación

- Double Leg Stretch
- Spine Stretch Forward
- Side Bend

Relajación

- Child's Pose + estiramientos cervicales
-