

	SALTOS DE SKATER CON TOQUE.					
	SERIES	4	REP	45"	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Desplazamiento lateral con pequeño salto y llevando pierna contraria por detrás (opcional apoyo de ésta). Balanceo con los brazos para mayor estabilidad y cambio de lado.					
	SQUAT CON ELEVACIÓN DE FITBALL					
	SERIES	4	REP	20	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Agarramos un fitball o peso en posición erguida, y a medida que bajamos para realizar una sentadilla, elevamos los brazos al frente hasta la altura de los hombros, haciendo un poco de fuerza hacia adentro.					
	FONDOS SOBRE RODILLAS.					
	SERIES	4	REP	10 – 15	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Brazos extendidos, flexionar codos y acercar el cuerpo hacia el suelo y volver a posición inicial, manteniendo la espalda sin curvar. Variante: apoyados sobre los pies.					
	APERTURAS Y TOQUE LATERAL.					
	SERIES	4	REP	10 x lad	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Brazos extendidos, colocamos 3 rollos a diferente distancia y llevar pierna por el lateral tocando primero el mas cercano y vuelvo para ir a por el siguiente. Eso es una rep.					
	CONSTRUCCIÓN DEL CASTILLO.					
	SERIES	4	REP	10	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Desde posición de partida, cogemos un rollo con una mano, lo colocamos en el centro, vuelvo a apoyar y con la otra mano, lo cojo para llevarlo al otro lado. Se trata de apilar 3 rollos en un lado llevándolos de uno en uno. Construir en un lado y en el otro es una rep.					

	PLANCHA CRUZANDO POR DEBAJO					
	SERIES	3	REP	10	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Desde la posición inicial, cogemos el rollo y lo pasamos por detrás de la mano de apoyo para colocarlo por el exterior, luego lo paso al otro lado. El ciclo completo es una rep.					
	ROTACIÓN DESDE PLANCHA.					
	SERIES	4	REP	10	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Desde la posición de plancha, rotamos hacia un lateral llevando el codo hacia atrás y volvemos a posición. Primero todas las rep, hacia un lado y luego hacia el otro y tenemos una serie completa.					
	DEAD BUG.					
	SERIES	4	REP	15	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Brazos en vertical, rodillas flexionadas, extendemos pierna y brazo contrario y volvemos a posición para cambiar a los de lado. Eso es una rep.					
	APERTURAS.					
	SERIES	4	REP	15	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Sentado, inclinado un poco hacia adelante, agarrar el peso por debajo de las rodillas y abrir los brazos hacia atrás, para luego volver a la posición inicial.					
	REMO A UNA MANO.					
	SERIES	4	REP	15	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: Apoyados como en la figura, agarrar el peso y acercarlo al cuerpo flexionando el codo y sin rotar la cintura ni el tronco.					
	ELEVACIÓN EN PLANCHA INVERTIDA ALT.					
	SERIES	4	REP	30"	DESC	45"
	DESCRIPCIÓN: En plancha invertida, elevamos una pierna, vuelve al suelo y cambiamos a la otra. Vigilar alineación de la espalda y zona cervical relajada. Trabajo durante el tiempo propuesto.					