

DOSIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AGUEDA

Indice

Instrucciones generales	2
Ejercicios NIVEL 1.....	2
Ejercicios NIVEL 2.....	13
Ejercicios NIVEL 3.....	21

Instrucciones generales

A continuación se exponen los distintos ejercicios, sesiones y niveles del programa de entrenamiento AGUEDA PROJECT.

Los materiales necesarios son:

- Elásticos
- Step o cajón
- Esterilla

Los niveles están diseñados para ocupar 2 meses cada uno de ellos

Las sesiones están diseñadas para ser realizadas 1 vez a la semana con una separación mínima de 24h entre ellas.

Los entrenamientos están formados por 8 ejercicios de los cuales se aconseja realizar unas 3 series a una intensidad de 5 según la escala de percepción subjetiva de esfuerzo (RPE).

0	Reposo		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Muy muy suave									
2	Muy suave	😊								
3	Suave									
4	Algo duro	😊								
5	Duro									
6	Más duro	😊								
7	Muy duro									
8	Muy muy duro	😓								
9	Máximo									
10	Extremadamente máximo	😓								

Recordatorio. Escala del 1-10 donde a cada valor se le atribuye una intensidad a la que percibes que estas entrenando (o has entrenado).

Será muy importante realizar un **calentamiento antes de la sesión**. A continuación expongo un calentamiento tipo pero podríais realizar cualquiera de los ejercicios que hemos realizado en las sesiones de entrenamiento.

Una buena opción de **vuelta a la calma** sería mediante masajes miofasciales; masajear la musculatura más fatigada de la sesión con la pelota de tenis realizando círculos en esta.

Calentamiento tipo

Ejercicio	Descripción gráfica	Descripción técnica
-----------	---------------------	---------------------




Catcamel		8 repeticiones. Intenta ir disociando las distintas partes de tu columna (Por ejemplo; primero sube con zona lumbar, luego con cervical, bajas primero con lumbar, luego con cervical...)
Movilidad torácica		6 repeticiones por lado
Movilidad de tobillo		6 repeticiones por pierna. Que no se levante la planta de tu pie del suelo, moviliza únicamente tu tobillo forzando un poquito.




Movilidad de hombro y cadera









10 repeticiones. Realiza el movimiento controlando la bajada y sintiendo el “tope” de tus hombros.




Ejercicios NIVEL 1




DÍA 1		
Ejercicio	Descripción gráfica	Descripción técnica
Flexiones en pared		<p>Posición inicial: De pie delante de la pared con manos apoyadas a la altura de los hombros y a la anchura de un palmo más de los hombros.</p> <p>Posición pies. A un metro de la pared</p> <p>Ejecución. Empuje hacia la pared llevando los codos hacia el suelo.</p>
Lunge		<p>Posición inicial: De pie con una pierna delante de la otra a una distancia de unos 0,6m.</p> <p>Ejecución: Ligera flexión de piernas llevando la rodilla de atrás al suelo.</p>
Remo con banda		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura del ombligo del participante</p> <p>Ejecución: Llevar los codos hacia atrás pegados a nuestros costados traccionando del elástico.</p>




Subida a step		<p>Posición inicial: De pie detrás de un step</p> <p>Ejecución: Subir al step con una pierna y arriba realizar una extensión de esta atrás evitando la hiperextensión de la espalda. Importante la contracción de glúteo.</p>
Prespalof isométrico		<p>Posición inicial: De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico. A la altura del pecho.</p> <p>Ejecución: Exhalando se deben elongar los brazos, aguantar 3 segundos y volver a la posición inicial inhalando.</p>
Tracción vertical		<p>Posición inicial: Con elástico cogido por el extremo con brazos estirados a un metro de la estructura. Pies a la anchura de las caderas.</p> <p>Posición del elástico: Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza, (En enganche más alto de la multipower)</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia abajo, hacia nuestras caderas con brazos totalmente rectos con una angulación “escapular”</p>




<p>Puente de isquiotibiales isométrico</p>		<p>Posición inicial: Decubito supino con rodillas flexionadas con talones apoyados y puntas apuntando el techo.</p> <p>Posición de pies: Anchura de caderas</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera “al techo” acompañando con contracción de glúteo y fuerza de talones en el suelo. Se realizarán contracciones isométricas de 10”.</p>
<p>Deadbug modificado</p>		<p>Posición inicial. En decúbito supino con manos hacia el techo y piernas 90° sin juntarse</p> <p>Ejecución: Llevar un brazo hacia el suelo y a continuación el otro. Importa el control lumbopélvico, evitando arqueado lumbar.</p>
<p>DÍA 2</p>		

<p>Rotación externa</p>		<p>Posición inicial. Brazos en 90° agarrando el elastico con agarre supino con codos pegados al costado.</p> <p>Ejecución: Tracción hacia los lados sin separar los codos del cuerpo.</p>
<p>Sentadilla en silla</p>		<p>Posición inicial: De pie delante de la silla con piernas a la anchura de caderas. Manos en posición de cruz sobre los hombros.</p> <p>Ejecución: Sentarse y levantarse de la silla apoyando por completo la espalda y el glúteo en la silla.</p>
<p>Facepull</p>		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura de la nariz del participante</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia tu mirada llevando los codos hacia atrás a la altura de los hombros con manos en pronación.</p>
<p>Flexo-extensión de tobillo</p>		<p>Posición inicial. De pie apoyado en la silla o en la pared.</p> <p>Ejecución. Flexo-extensión de tobillo aguantando arriba 1'.</p>




<p>Levantamiento turco modificado</p>		<p>Posición inicial. De pie al lado de la esterilla.</p> <p>Ejecución. Sentarse y levantarse ayudándose del apoyo de las manos.</p>
<p>Leñador</p>		<p>Posición inicial. A un metro de distancia del punto de anclaje del elástico de lado con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura de la rodilla.</p> <p>Ejecución. Empuje desde la cadera cercana al anclaje hacia el hombro contrario con los brazos estirados.</p>
<p>Puente de glúteos</p>		<p>Posición inicial: Decúbito supino con rodillas flexionadas con pies apoyados.</p> <p>Posición de pies: Anchura de caderas</p> <p>Ejecución. Elevar la cadera al techo acompañado de la contracción de glúteo.</p>




<p>Plancha con rodillas apoyadas</p>		<p>Posición inicial. Brazos apoyados a 90º, cuerpo paralelo al suelo, rodillas y pies apoyadas a la anchura de cadera y piernas</p> <p>Ejecución: Aguantar en la posición inicial de 8 a 10”.</p>
<p>DÍA 3</p>		
<p>Empuje bilateral</p>		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico de espaldas con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del pecho.</p> <p>Ejecución. Empuje hacia delante apuntando con los codos el suelo.</p>
<p>Lunge lateral</p>		<p>Posición inicial: De pie con piernas abiertas a unos 0,5m</p> <p>Ejecución: Se da un paso hacia un lado, con los pies en paralelo y con los dedos de los pies y la mirada hacia el frente. A continuación la rodilla ha de quedar en un ángulo de 90 grados y se volverá a la posición inicial con impulso con la pierna doblada.</p>


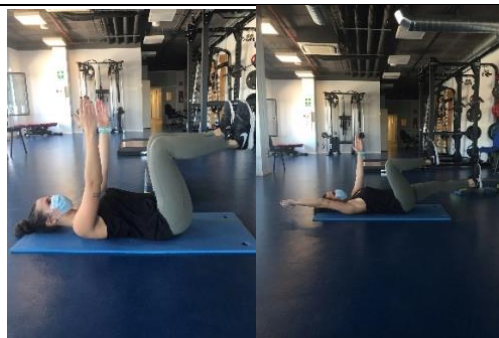


<p>Patada de tríceps</p>		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del codo.</p> <p>Ejecución. Empuje hacia atrás con los antebrazos, con los codos pegados a los costados.</p>
<p>Peso muerto</p>		<p>Posición inicial: Con los pies a la anchura de las cadera se coloca el elástico por debajo y se agarra en cruz.</p> <p>Ejecución: Bisagra de cadera realizando un empuje de cadera para subir con importante atención en la retracción escapular con rodillas semiflexionadas.</p>
<p>Empuje de hombros</p>		<p>Posición inicial: Sentados con piernas totalmente apoyadas.</p> <p>Posición del elástico: Pasando el elástico por debajo de la silla el participante cogerá el elástico por el extremo en supinación.</p> <p>Ejecución: Empuje hacia “el techo” del elástico.</p>




<p>Abducción</p>		<p>Posición inicial: Decubito lateral con cabeza apoyada sobre el brazo estirado o flexionado.</p> <p>Ejecución: Elevación de la pierna superior contrayendo el glúteo controlando no girar la cadera.</p>
<p>Birdog modificado</p>		<p>Posición inicial. En cuadrupedia brazos debajo de hombros y rodillas debajo de caderas formando un ángulo de 90°.</p> <p>Ejecución. Estirar un brazo acompañado de la espiración, repetir con el otro brazo.</p>
<p>Superman modificado</p>		<p>Posición inicial: Decúbito prono con brazos estirados al lado del cuerpo y cabeza apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Elevación de pecho del suelo, aguantar 3'' y abajo. Importante contracción de glúteo y control de respiración</p>



Ejercicios NIVEL 2





DÍA 1		
Ejercicio	Descripción gráfica	Descripción técnica
Flexión		<p>Posición inicial: De pie delante del rack o la multipower con el agarre (La barra) a la altura de los pechos del participante.</p> <p>Ejecución. Empuje hacia la barra llevando los codos hacia el suelo.</p>
Lunge caminando		<p>Posición inicial: De pie con una pierna delante de la otra a una distancia de unos 0,6m.</p> <p>Ejecución: Ligera flexión de piernas llevando la rodilla de atrás al suelo. Recuperar la posición de la pierna de atrás y repetir lanzando la pierna de nuevo hacia delante.</p>
Remo		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura del ombligo del participante</p> <p>Ejecución: Llevar los codos hacia atrás pegados a nuestros costados traccionando del elástico.</p>




<p>Subida a step con elástico</p>		<p>Posición inicial: Delante de un step con pie apoyado en este pisando los extremos del elástico que está enganchado en el tobillo del otro pie.</p> <p>Posición elástico. Poner el elástico en un tobillo y los extremos de este sobre el step.</p> <p>Ejecución: Subir sobre el step realizando fuerza con la pierna apoyada y extender la contraria hacia atrás manteniendo el equilibrio</p>
<p>Prespalof con rebotes</p>		<p>Posición inicial: De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico. A la altura del pecho</p> <p>Ejecución: Exhalando se deben elongar los brazos, realizar 3 pequeños rebotes y volver a la posición inicial inhalando.</p>
<p>Tracción vertical</p>		<p>Posición inicial: Sentad@ con elástico cogido por el extremo con brazos estirados. Espalda totalmente apoyada en silla y pies a la anchura de las caderas.</p> <p>Posición del elástico: Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza, (En enganche más alto de la multipower)</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia abajo, hacia nuestras caderas con brazos totalmente rectos con una angulación “escapular”</p>


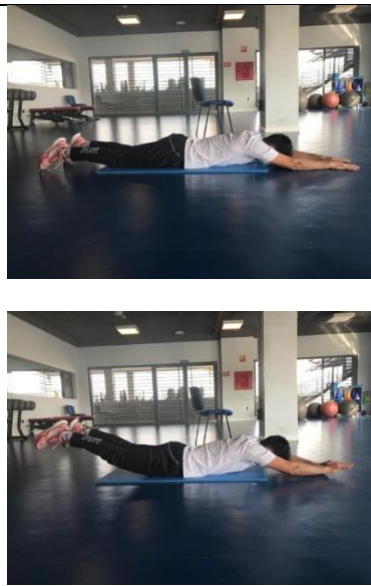
<p>Puente de isquiotibial unilateral</p>		<p>Posición inicial: Decúbito supino con rodillas flexionadas con un talón apoyado y el otro en el aire semiflexionado apuntando la pared de atrás.</p> <p>Ejecución: Elevar la cadera “al techo” acompañando con contracción de glúteo y fuerza del talón en el suelo.</p>
<p>Deadbug</p>		<p>Posición inicial. En decúbito supino con manos hacia el techo y piernas 90° sin juntarse</p> <p>Ejecución: Llevar una pierna flexionada y un brazo hacia el suelo y a continuación los contrarios. Importa el control lumbopélvico, evitando arqueado lumbar.</p>
<p>DÍA 2</p>		
<p>Rotación externa</p>		<p>Posición inicial. Brazos en 90° agarrando el elastico con agarre supino con codos pegados al costado.</p> <p>Ejecución: Tracción hacia los lados sin separar los codos del cuerpo.</p>
<p>Sentadilla</p>		<p>Posición inicial: De pie con piernas a la anchura de caderas.</p> <p>Ejecución: Flexo extensión de cadera hacia atrás, controlando que las rodillas no se desplacen hacia dentro.</p>

Facepull		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura de la nariz del participante</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia tu mirada llevando los codos hacia atrás a la altura de los hombros con manos en pronación.</p>
Flexo-extensión unilateral		<p>Posición inicial. De pie apoyado en la silla o en pared.</p> <p>Ejecución. Flexo-extensión de un tobillo mientras la otra pierna está flexionada.</p>
Levantamiento turco con pelota		<p>Posición inicial. Decúbito supino en la esterilla con brazo estirado con pelota.</p> <p>Ejecución brazo derecho:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tumbado/a boca arriba con la pelota en la mano derecha. Se dobla la pierna derecha y se apoya el pie en el suelo. 2. Se extiende el brazo y la pierna izquierda hacia un lado, formando un ángulo de 45°. 3. Nos incorporamos utilizando el antebrazo izquierdo. A continuación, apoyándonos en la palma de la mano izquierda nos apoyamos



		<p>en el talón izquierdo para levantar las caderas hasta que el muslo derecho quede paralelo al suelo</p> <p>4. Levantamos el tronco y deslizamos la pierna izquierda hacia atrás, con el pie señalando hacia la derecha</p> <p>5. Nos ponemos rectos y nos apoyamos en la pierna adelantada para levantarnos.</p> <p>6. Invierte el orden de los pasos para completar una repetición.</p>
Leñador con giro		<p>Posición inicial. A un metro de distancia del punto de anclaje del elástico de lado con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura de la rodilla.</p> <p>Ejecución. Empuje desde la cadera cercada al anclaje hacia el hombro contrario con los brazos estirados acompañando del giro del cuerpo completo.</p>
Puente de glúteos unilateral		<p>Posición inicial: Decúbito supino con una rodilla flexionada y la otra estirada.</p> <p>Posición de pies: Anchura de caderas</p> <p>Ejecución. Elevar la cadera al techo acompañado de la contracción de glúteo.</p>




Plancha modificada		<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: Aguantar en la posición inicial de 8 a 10’’.</p>
DÍA 3		
Pres unilateral		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico de espaldas con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del pecho.</p> <p>Ejecución. Con los dos brazos estirados, empuje hacia delante de un solo brazos apuntando con el codo el suelo.</p>
Lunge lateral		<p>Posición inicial: De pie con piernas abiertas a unos 0,5m</p> <p>Ejecución: Se da un paso hacia un lado, con los pies en paralelo y con los dedos de los pies y la mirada hacia el frente. A continuación la rodilla ha de quedar en un ángulo de 90 grados. Se continúa desplazándose hacia un lado estirando la pierna ejecutora y acercando la pierna estirada a esta.</p>
Patadas de tríceps		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico con inclinación de la espalda.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del codo.</p>



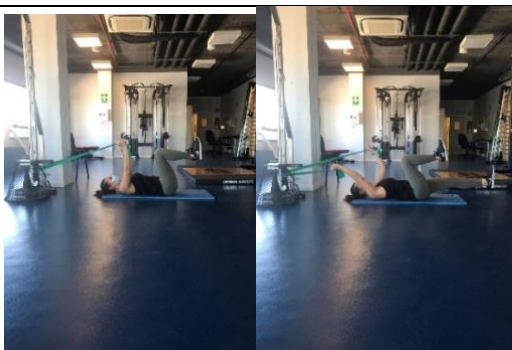
		Ejecución. Empuje hacia atrás con los antebrazos, con los codos pegados a los costados.
Peso muerto		<p>Posición inicial: Con los pies a la anchura de las cadera se coloca el elástico por debajo y se agarra en cruz.</p> <p>Ejecución: Bisagra de cadera realizando un empuje de cadera para subir con importante atención en la retracción escapular con rodillas semiflexionadas.</p>
Empuje de hombros		<p>Posición inicial: Sentados con piernas totalmente apoyadas.</p> <p>Posición del elástico: Pasando el elástico por debajo de la silla el participante cogerá el elástico por el extremo en supinación.</p> <p>Ejecución: Empuje hacia “el techo” del elástico.</p>
Abducciones con rebotes		<p>Posición inicial: Tumbad@ de lado con cabeza apoyada sobre brazo inferior estirado.</p> <p>Ejecución: Rebotes de una pierna hacia un lado y otro del cuerpo controlando que el cuerpo no se mueva con contracción de glúteo.</p>




<p>Birdog</p>		<p>Posición inicial. En cuadrupedia brazos debajo de hombros y rodillas debajo de caderas formando un ángulo de 90°.</p> <p>Ejecución. Estirar una pierna y un brazo acompañado de la espiración y control lumbopélvico, repetir con la otra pierna y brazo. Evitar arqueado lumbar.</p>
<p>Superman</p>		<p>Posición inicial: Decúbito prono con brazos estirados hacia arriba y cabeza apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Elevación de brazos y piernas. Importante contracción de glúteo y control de respiración.</p>



Ejercicios NIVEL 3



DÍA 1		
Ejercicio	Descripción gráfica	Descripción técnica
Flexiones en el suelo		<p>Posición inicial: Decúbito prono con rodillas y manos apoyadas en el suelo a la anchura de un palmo más de los hombros.</p> <p>Ejecución. Empuje hacia el suelo llevando los codos hacia atrás.</p>
Sentadilla búlgara		<p>Posición de pies: De pie con un pie atrasado apoyado sobre un step y el otro en el suelo adelantado a una distancia de 0,5m.</p> <p>Ejecución: Flexionar ambas piernas llevando nuestro cuerpo hacia el suelo. El peso recae justo debajo nuestro y no hacia delante.</p>




Remo		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura del ombligo del participante</p> <p>Ejecución: Llevar los codos hacia atrás pegados a nuestros costados traccionando del elástico.</p>
Subidas a cajon		<p>Posición inicial. Debajo del step.</p> <p>Ejecución. Subir al step y elevar la pierna contraria 90°. Acompañar con brazo contrario 90°. “Posición de corredor”</p>
Prespalof (Antirotation and antiextension)(++)		<p>Posición inicial: De lado a un metro y medio al punto de anclaje con manos en el pecho sujetando el elástico y pies a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico. A la altura del pecho</p> <p>Ejecución: Exhalando se deben elongar los brazos, aguantar 1', volver a inhalar y llevar los brazos por encima de la cabeza sin soltar el elástico exhalando, volver a la posición inicial inhalando.</p>





<p>Tracción vertical</p>		<p>Posición inicial: Sentad@ con elástico cogido por el extremo con brazos estirados. Espalda totalmente apoyada en silla y pies a la anchura de las caderas.</p> <p>Posición del elástico: Colocar el elástico por encima de nuestra cabeza, (En enganche más alto de la multipower)</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia abajo, hacia nuestras caderas con brazos totalmente rectos con una angulación “escapular”</p>
<p>Puente unilateral con banda</p>		<p>Posición inicial: Decubito supino con una pierna flexionada y la otra estirada.</p> <p>Posición de pies: Anchura de caderas</p> <p>Ejecución. Elevar la cadera al techo acompañado de la contracción de glúteo.</p>
<p>Deadbug con banda (+)</p>		<p>Posición inicial. En decúbito supino con manos hacia el techo y piernas 90° sin juntarse</p> <p>Posición elástico. El elástico estará enganchado a la altura de nuestros brazos.</p> <p>Ejecución: Sujetando ambos extremos del elástico con las manos, llevar una pierna flexionada y un brazo hacia el suelo a continuación brazo y pierna contraria. Importa el</p>



		control lumbopélvico, evitando arqueado lumbar.
DÍA 2		
Rotación externa unilateral		<p>Posición inicial. Brazo en 90° agarrando el elastico con el cuerpo paralelo al punto de anclaje.</p> <p>Posición elastic. Elástico a la altura del codo en la estructura.</p> <p>Ejecución: Tracción hacia el lado sin separar el codo del cuerpo. El brazo ejecutor es el más alejado del punto de anclaje.</p>
Sentadilla con salto		<p>Posición inicial: De pie con piernas a la anchura de caderas.</p> <p>Ejecución: Flexo extensión de cadera hacia atrás, controlando que las rodillas no se desplacen hacia dentro. Realizar un pequeño salto para volver a la extensión de cadera.</p>
Facepull		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje con piernas a la anchura de cadera.</p> <p>Posición del elástico: Poner el elástico a la altura de la nariz del participante</p> <p>Ejecución: Traccionar hacia tu mirada llevando los codos hacia atrás a la altura de los hombros con manos en pronación.</p>

<p>Flexo extensión de tobillo en step</p>		<p>Posición inicial. De pie sobre el step apoyado en pared con un pie flexionado hacia atrás (A la pata coja)</p> <p>Ejecución. Flexo-extensión de tobillo.</p>
<p>Levantamiento turno</p>		<p>Posición inicial. Decúbito supino en la esterilla con brazo estirado con pelota.</p> <p>Ejecución brazo derecho:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tumbado/a boca arriba con la pelota en la mano derecha. Se dobla la pierna derecha y se apoya el pie en el suelo. 2. Se extiende el brazo y la pierna izquierda hacia un lado, formando un ángulo de 45°. 3. Nos incorporamos utilizando el antebrazo izquierdo. A continuación, apoyándonos en la palma de la mano izquierda nos apoyamos en el talón izquierdo para levantar las caderas hasta que el muslo derecho quede paralelo al suelo 4. Levantamos el tronco y deslizamos la pierna izquierda hacia atrás, con el pie señalando hacia la derecha 5. Nos ponemos rectos y nos apoyamos en la pierna adelantada para levantarnos.

		<p>6. Invierte el orden de los pasos para completar una repetición.</p> <p>**Se hace incapié en llevar la mirada a la pelota y que el brazo que tiene la pelota este totalmente estirado.</p>
Leñador con rotación		<p>Posición inicial. A un metro de distancia del punto de anclaje del elástico de lado con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura de la rodilla.</p> <p>Ejecución. Empuje desde la cadera cercada al anclaje hacia el hombro contrario con los brazos estirados acompañando del giro del cuerpo completo.</p>
Puente de isquiotibial en step		<p>Posición inicial: Decubito supino con una pierna flexionada y la otra apoyada con solo el talón apoyado sobre el step.</p> <p>Ejecución. Elevar la cadera al techo acompañado de la contracción de glúteo realizando fuerza con el talón apoyado.</p>

Plancha frontal		<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: Aguantar en la posición inicial de 8 a 10'' Importante la contracción de glúteo y control lumbopélvico evitando arqueos.</p>
DÍA 3		
Empuje unilateral		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico de espaldas con el elástico agarrado con brazos estirados.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del pecho.</p> <p>Ejecución. Con los dos brazos estirados, empuje hacia delante de un solo brazos apuntando con el codo el suelo.</p>
Lunge lateral con elevación		<p>Posición inicial: De pie con piernas abiertas a unos 0,5m</p> <p>Ejecución: Se da un paso hacia un lado, con los pies en paralelo y con los dedos de los pies y la mirada hacia el frente. A continuación la rodilla ha de quedar en un ángulo de 90 grados y se realizará un impulso con la pierna estirada para realizar una elevación de la pierna flexionada.</p>

<p>Patada de tríceps unilateral</p>		<p>Posición inicial. A un metro y medio de distancia del punto de anclaje del elástico con inclinación de la espalda.</p> <p>Posición del elástico. Elástico a la altura del codo.</p> <p>Ejecución. Empuje hacia atrás con uno de los brazos con el codo pegado a los costados.</p>
<p>Peso muerto unilateral</p>		<p>Posición inicial: Un pie ligeramente por delante del otro con elástico debajo del pie sujetado por ambas manos.</p> <p>Ejecución: Bisagra de cadera realizando un empuje de cadera para subir con importante atención en la retracción escapular con rodillas semiflexionadas.</p>
<p>Empuje de hombros</p>		<p>Posición inicial: Sentados con piernas totalmente apoyadas.</p> <p>Posición del elástico: Pasando el elástico por debajo de la silla el participante cogerá el elástico por el extremo en supinación.</p> <p>Ejecución: Empuje hacia “el techo” del elástico.</p>
<p>Abducciones con elástico</p>		<p>Posición inicial. De cara a la pared, con el elastico en un tobillo y con los extremos de este pisados por el otro pie.</p> <p>Ejecución. Abducción de pie con elastico. Importante evitar compensaciones lumbopélvicas.</p>

<p>Birdog avanzado</p>		<p>Posición inicial. En cuadrupedia brazos debajo de hombros y rodillas debajo de caderas formando un ángulo de 90°.</p> <p>Ejecución. Estirar una pierna y un brazo acompañado de la espiración y a continuación unir rodilla y codo antes de volver a apoyarlos. Importante el control lumbopélvico, repetir con la pierna y brazo contrario. Evitar arqueado lumbar.</p>
<p>Nadador</p>		<p>Posición inicial: Decúbito prono con brazos estirados hacia arriba y cabeza apoyada en el suelo.</p> <p>Ejecución: Elevación de un brazo y de la pierna contraria y sin llegar a apoyar estas en el suelo continuar con el otro brazo y pierna. Importante contracción de glúteo y control de respiración.</p>