ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO GR

- En posición de pie con brazos arriba:

  - 10 Subida a relevé y bajo.

  - 10 Alterno pies pasando por relevé.

  - 10 Tiempos mantengo.

- Con piernas abiertas y brazos en la cintura:

  - 5 Inclinaciones laterales derecha e izquierda y al frente-atrás.

  - El mismo ejercicio pero con brazos estirados y alargando (5 repeticiones).

- Hacemos cambios de posición: lateral-al frente y abajo. Hacia la derecha y hacia la izquierda cambiando posición de brazos también.

- Tumbada boca arriba, lanzamientos de piernas (derecha e izquierda, las dos a la vez):

  - 10 Doblo-estiro y bajo estirada.

  - 10 Lanzo pierna estirada.

  - 10 Lanzo-abro y cierro abajo (hacemos un circulo con la pierna en un sentido).

  - 10 Abro-cierro arriba y bajo pierna estirada (en el otro sentido).

  - 5 Con las dos piernas a la vez, lanzo-abro y cierro abajo y 5 en el otro sentido.

- Tumbada boca arriba, piernas a la vertical y brazos en cruz:

  - 10 Abro pierna derecha sin tocar el suelo, la otra pierna esta a la vertical.

  - 10 Abro pierna izquierda.

  - 10 Abro las dos y 10 con abdominal (brazos arriba y a tocar el suelo).

  - 10 Cruzo-cruzo-abro, 10 tiempos mantengo y 10 tiempos empujo con las manos encima de las rodillas.

- En posición de fondo (pierna derecha e izquierda):

  - 20 tiempos en posición apoyando manos y rodilla de atrás en el aire.

  - 10 tiempos sin apoyo de brazos (brazos arriba o en cruz).

  - 2 tiempos de rebote en fondo y 2 tiempos estiro con el pie en flex. (5 repeticiones).

- 2 tiempos en rebote en fondo y tirón a balanza (5 repeticiones).

- 20 tiempos en espagat, si llego sin apoyo de manos.

- De rodillas con codos apoyados:

  - 10 Abro a frontal y cierro a posición de rodillas.

  - 10 tiempos en posición de frontal.

  - 10 tiempos en posición de ranita (las dos piernas flexionadas, pierna derecha estirada, pierna izquierda estirada; y con flexión de tronco y de las dos piernas).

  - 10 tiempos en posición de frontal.

- 10 Pasadas delante y atrás (en la ultima me quedo tumbada boca abajo).

- Tumbada boca abajo:

  - Me coloco en posición de esfinge y hago 10 lanzamiento atrás con pierna doblada con derecha e izquierda.

  - 5 repeticiones de cuerpo pierna-cuerpo pierna- cuerpo las dos.

- Estiro 20 tiempos en posición de bolita.