CALENTAMIENTO SILLA/TABURETE

Calentamiento:

- 20 saltos con los pies juntos apoyada en la silla.

- 20 carpitas apoya en la silla.

- 20 saltos con pies juntos de lado a lado apoya en la silla.

- 20 saltos abro y cierro apoyada en la silla.

- 20 saltos abro y cierro (al frente y atrás) apoyada en la silla.

- 20 saltos abro-cruzo alternando cada vez la pierna que se cruza; apoyada en la silla.

- 10 cuclillas salto apoyada en la silla.

- 20 saltos cambiando de pierna en el taburete.

- 20 repeticiones subo y bajo a relebé apoyada en la silla.

- 20 repeticiones alternando pies en el relevé.

- 20 tiempos en releve, apoyada en la silla e intentando aguantar el equilibrio sin apoyo.

- 10 paso atrás-estiro espalda y hombros + paso delante-flexión de espalda.

- 10 segundos mantengo en flexión.

- 10 segundos mantengo estirando espalda.

- Apoya con una mano en la silla y el otro brazo en cruz, 10 lanzamientos al frente con las dos piernas estiradas, cambiando el apoyo de la mano + giro 180º cambio de pierna.

- Repito la posición 10 lanzamientos laterales con las dos piernas estiradas.

- De frente a la silla y apoyada con las dos manos, 10 lanzamientos con pierna doblada con derecha e izquierda.

- Con el taburete, 10 repeticiones subo rodilla al pecho estirando la pierna de apoyo que está sobre el taburete. Con derecha e izquierda.

- En la misma posición con el taburete, realizo 10 repeticiones lanzando pierna derecha e izquierda al frente.

- Y por último 10 repeticiones derecha e izquierda lateralmente.