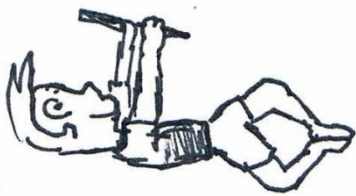
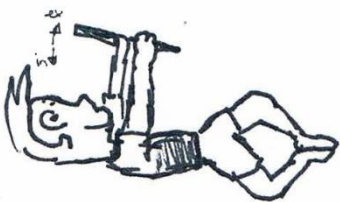
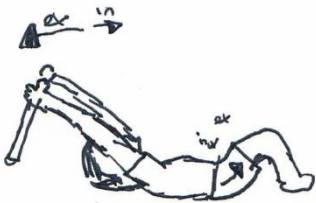
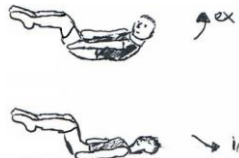
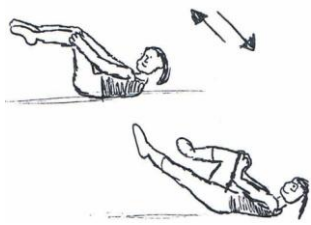
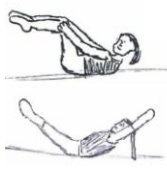
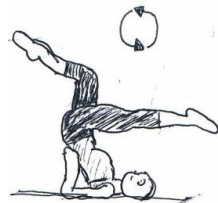
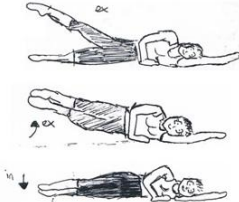
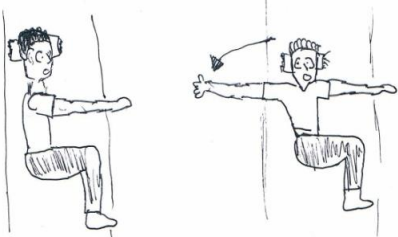


Sesión: 2 Pica

Nº	Explicación	Representación
1	Respiramos con pica: estilo bíceps - In: abro costillas levanto pica - Ex: cierro costillas bajo pica	
2	Rotación de cuello	
3	Pica-Puntillas: De pie, codos flexionados pica al frente cogida por abajo - Ex: puntillas y estiro brazos - In: regreso y doblo	2x10
4	Pica al frente: cogida por encima - In: pica al pecho - Ex: estiro	
5	1 pierna pica: estirados brazos arriba pica por arriba - Ex: bajo pica al frente y elevo 1 pierna alt - In: regreso	2x10
6	Pica lateral: manos sobre pica - Ex levanto por el lado - In: regresa En la última mantenemos 10"	2x10 cada pierna
1	Half Roll Back con pica: brazos al frente. - In: bajo redondo y elevo brazos - Ex: vuelvo arriba y espalda recta	2v
2	Scapula isolation con pica: - Ex: llevamos escapulas al techo - In: las llevamos abajo	

3	Abductores con pica: brazos estirados con pica arriba - Ex: separo abductores - In: regresan piernas	10v 
4	Escapula isolation + abductor: brazos estirados con pica arriba - Ex: escapulas al techo y separo abductores - In: regreso	2x10v 
5	Imprint + pica: brazos estirados con pica arriba - Ex: llevo brazos atrás y hago imprint - In: regreso	2v 
6	Puente con pica: - In: cojo aire - Ex: brazos arriba y levantamos glúteos. - In: cojo aire - Ex: bajo glúteos y brazos atrás	2v 
7	AB Prep escuadra: - Ex: levanto escápulas y brazos - In: vuelvo abajo	
8	AB Prep 90° - Ex: levanto escápulas y brazos - In: vuelvo abajo	
9	Single leg stretch 2 tiempos: comenzamos piernas en table top y cabeza levantada hasta escapulas, manos en rodillas. - In: cambio - Ex: cambio	2x10 
10	Recogida de Flores: piernas en table top escapulas arriba, manos en rodillas. - Ex: brazos atrás y estiro piernas a 45 - In: brazos regresan por fuera y recojo p	2x10 

11	Bicicleta: Piernas a 90º apoyados en escápulas y con manos en cadera - In: derecha a pecho - Ex: izquierda al pecho	2v 
12	Serie de piernas lateral: tumbado lateralmente 3. subir piernas en orden - Ex: subo una pierna - Ex subo la otra - In: bajo las dos Side Kick: - Ex: patada hacia delante a 45º en flex - Ex: continuo la patada hasta 90º - In: volviendo	2x10 por cada pierna  
13	Spinal rotation (adap): tumbados de lado con piernas flexionadas y brazos al frente - In: levanto brazo vertical - Ex: voy para atrás - In: quieto - Ex: regreso	
14	Leg pull front: Difícil: brazos estirados Medio: postura de tabla Fácil: tumbados - Ex: subo pierna - In: bajo pierna	2 series de 5 por pierna 
15	Push up: - In: doblo codos y bajo - Ex: estiro y subo Difícil: piernas estiradas Media: apoyo rodillas-balancín Fácil: sentados abro y cierro brazos	2x6 
1	Estiramientos tumbados	