

Cuando la piscina está cerrada

Calentamiento

Jumping Jacks - 30
Medias sentadillas - 45
Rotaciones de hombro - 10
Codos a 90 grados / rotación de hombro en la pared - 10
Angulo de piernas abierto alternando mano a pie - 10 de cada lado
Balanceo de pierna al frente y atrás - 10 de cada lado
Balanceo de pierna de lado a lado - 10 Each leg
Desliz escapular en la pared - 10
Lagartijas escapulares - 10
Maniobra de molino - 5 de cada lado
Circles de muñecas - 20 total

Resistencia

2 rondas

Lagartijas - 10 to 20
Plancha alta a baja - 20 total
Silla en L or sostener V up - 10 to 20 segundos
Pistolas asistidas o sentadillas asistidas - 5 con cada pierna
Sentadillas - 10

2 rondas

Lagartijas inclinadas pies en la pared o lagartijas en L con silla - 7
Lagartijas rodilla al codo - 8 total
Alpinistas - 50 total

Pliometría

1 ronda - (Opcional 2 rondas)

Sentadillas con salto - 10
Lagartijas con aplauso - o lagartijas soltando el suelo - 5 a 10
Burpee con salto alto - 5 a 10
Desplantes con salto alternando - 16 total

Stretch

**Todo con respiración diafragmática*

Sentado estirando el cuello (los lados, arriba, abajo) 4 respiraciones profundas en cada uno
Sentado ángulos de piernas abierto y tocando el suelo. 5 respiraciones profundas
Libro abierto. 4 respiraciones profundas
Rodillas al pecho. 5 respiraciones profundas
Pie a la rodilla y jalar la otra rodilla al pecho. 4 respiraciones profundas
Pose de niño. 5 respiraciones profundas
Postura del cachorro estirado. 5 respiraciones profundas
Esfinge or cobra. 5 respiraciones profundas
Pose de Mariachi. 4 respiraciones profundas
Movilidad de pechista. 20 repeticiones
Desplante bajo. 4 respiraciones
Desplante bajo codos o manos en el suelo. 4 respiraciones
Media pose de rana. 4 respiraciones
Perro hacia abajo y cambio a cobra. 5 repeticiones con respiración.
Pose de oración. 5 respiraciones