



PLANCHA LATERAL

Mantener durante **45 segundos por lado x 2 veces**

Mantener una línea recta entre el torso y piernas, sin dejar caer la pelvis. No forzar el hombro, para esto debes ubicar el codo debajo con un ángulo cercano a 90 grados. Una vez en la posición activa (apretando) tu zona abdominal para mantenerla.



PLANCHA + ELEVACIÓN DE PIERNA

Realiza **12 repeticiones por pierna x 3 veces**

Esta es la progresión a la plancha que hemos hecho en el inicio. La elevación de cada pierna debe ser controlada hasta la altura demostrada en la foto, una pierna a la vez - siempre con tu zona abdominal activada.



PUENTE UNA PIERNA

Realiza **10 repeticiones por pierna. x 3 veces**

Una vez en la posición del puente original, debes extender una pierna sin bajar la cadera, manteniendo el peso con una de las piernas y con los glúteos activados.



PLANCHA FRONTAL

Mantener durante **60 segundos x 3 repeticiones**

Mantén una línea recta en la estructura de tu cuerpo y tus piernas un poco separadas entre ellas. Codos y hombros formando un ángulo de 90 grados. Debes apretar tu zona abdominal para mantener una postura estable.



PUENTE

Realiza **12 repeticiones x 3 veces**

Para fortalecer glúteos y espalda. Levanta la cadera e intenta formar una línea recta entre tu zona abdominal y tus piernas. Debes apretar tus glúteos para mantener la posición y mantener 5 segundos arriba.



PLANCHA + FLEXIÓN DE RODILLA

Realiza **13 repeticiones por pierna x 3 veces**

Posición de plancha con las manos de apoyo y flectar una pierna a la vez llevando la rodilla casi hasta tocar tu codo.



PLANCHA LATERAL + ELEVACIÓN DE PIERNA

Realiza **7 repeticiones por pierna x 3 veces**

Una vez lograda la estabilización lateral, levantar una pierna sin bajar la cadera. Mantener durante 3 segundos arriba y bajar de forma controlada.