

PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

001

ACTIVACIÓN Y RESPIRACIÓN



OBJETIVO

Preparar el cuerpo, conectar con la respiración y despertar el centro.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Imprint pélvico • Círculos de hombros • Movilidad de tobillos	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Círculos de hombros • Movilidad de tobillos • Reloj pélvico • Estiramiento de columna	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Círculos de hombros • Movilidad de tobillos • Reloj pélvico • Estiramiento de columna • Puente de hombros • Relajación final

Respiración lateral	Imprint pélvico	Círculos de hombros	Movilidad de tobillos	Reloj pélvico	Estiramiento de columna	Puente de hombros	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Imprint pélvico → Círculos de hombros → Movilidad de tobillos → Reloj pélvico → Estiramiento de columna → Puente de hombros → Relajación final



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Comienza con movimientos pequeños y utiliza la respiración para organizar el ritmo.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

002

MOVILIDAD DE COLUMNA



OBJETIVO

Mover la columna con control y mejorar la percepción de cada segmento.



NIVEL

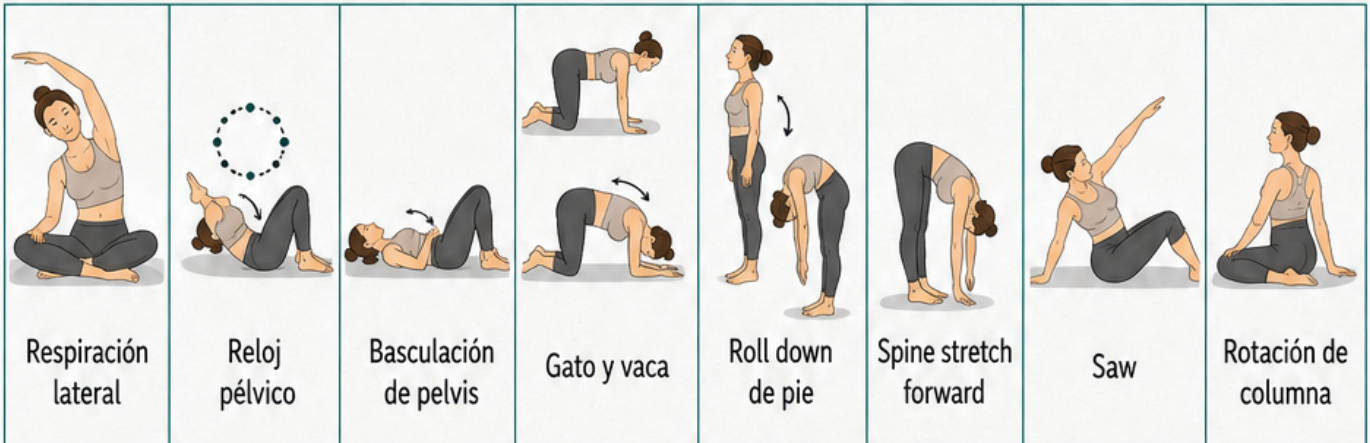
Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Reloj pélvico • Basculación de pelvis • Gato y vaca	• Respiración lateral • Reloj pélvico • Basculación de pelvis • Gato y vaca • Roll down de pie • Spine stretch forward	• Respiración lateral • Reloj pélvico • Basculación de pelvis • Gato y vaca • Roll down de pie • Spine stretch forward • Saw • Rotación de columna



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Reloj pélvico → Basculación de pelvis → Gato y vaca → Roll down de pie → Spine stretch forward → Saw → Rotación de columna



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Busca una sensación de longitud; no fuerces el rango de movimiento.



PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

003

CENTRO Y CONTROL ABDOMINAL



OBJETIVO

Organizar el centro y practicar movimientos con control del tronco.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Imprint pélvico • Chest lift • Toe taps • Heel slides	• Imprint pélvico • Chest lift • Toe taps • Heel slides • Single leg stretch • Dead bug de Pilates	• Imprint pélvico • Chest lift • Toe taps • Heel slides • Single leg stretch • Dead bug de Pilates • Double leg stretch • Criss-cross

SECUENCIA VISUAL

1	2	3	4	5	6	7	8
Imprint pélvico	Chest lift	Toe taps	Heel slides	Single leg stretch	Dead bug de Pilates	Double leg stretch	Criss-cross



ORDEN DE LA SESIÓN

Imprint pélvico → Chest lift → Toe taps → Heel slides → Single leg stretch → Dead bug de Pilates → Double leg stretch → Criss-cross



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén la respiración fluida y detén el movimiento si pierdes la posición del tronco.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

004

PIERNAS Y CADERAS



OBJETIVO

Fortalecer las piernas y trabajar la movilidad de la cadera en el suelo.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Puente de hombros • Círculos de una pierna • Elevación lateral de pierna • Patada lateral	• Puente de hombros • Círculos de una pierna • Elevación lateral de pierna • Patada lateral • Inner thigh lift • Swimming prep	• Puente de hombros • Círculos de una pierna • Elevación lateral de pierna • Patada lateral • Inner thigh lift • Swimming prep • Shoulder bridge con una pierna • Side kick kneeling

SECUENCIA VISUAL

Puente de hombros	Círculos de una pierna	Elevación lateral de pierna	Patada lateral	Inner thigh lift	Swimming prep	Shoulder bridge con una pierna	Side kick kneeling



ORDEN DE LA SESIÓN

Puente de hombros → Círculos de una pierna → Elevación lateral de pierna → Patada lateral → Inner thigh lift → Swimming prep → Shoulder bridge con una pierna → Side kick kneeling



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén la pelvis estable y realiza cada repetición sin impulso.



PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

005

CUERPO COMPLETO NIVEL INICIAL



OBJETIVO

Practicar una sesión equilibrada con ejercicios fundamentales de Pilates Mat.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward • Single leg stretch • Swan prep	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward • Single leg stretch • Swan prep • Side kick • Swimming prep



Respiración lateral



Puente de hombros



Chest lift



Spine stretch forward



Single leg stretch



Swan prep



Side kick



Swimming prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Puente de hombros → Chest lift →
Spine stretch forward → Single leg stretch → Swan prep → Side kick → Swimming prep



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Prioriza la calidad de la posición y deja descansos breves cuando los necesites.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

006

CUERPO COMPLETO NIVEL INTERMEDIO



OBJETIVO

Unir ejercicios de fuerza, movilidad y coordinación en una secuencia continua.



NIVEL

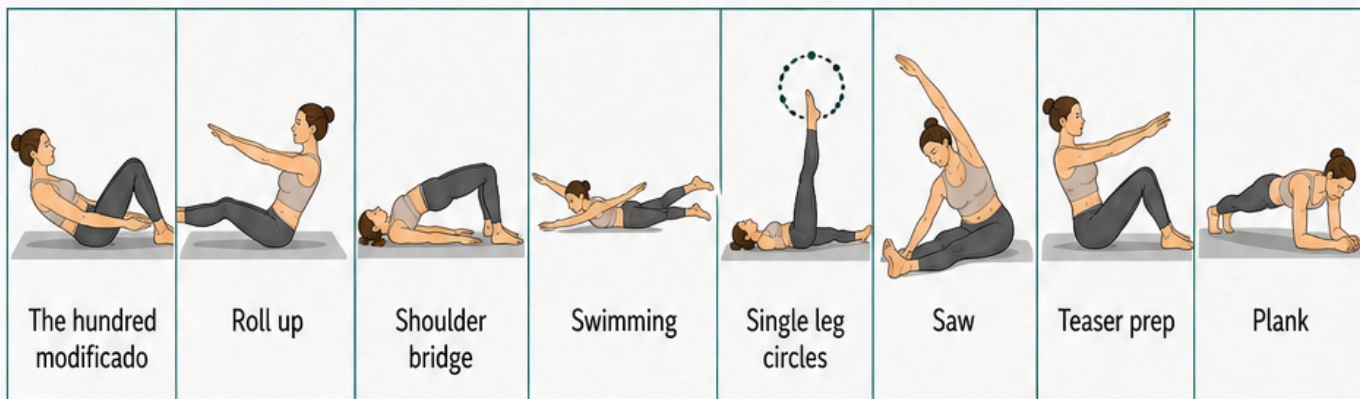
Intermedio



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• The hundred modificado • Roll up • Shoulder bridge • Swimming	• The hundred modificado • Roll up • Shoulder bridge • Swimming • Single leg circles • Saw	• The hundred modificado • Roll up • Shoulder bridge • Swimming • Single leg circles • Saw • Teaser prep • Plank



ORDEN DE LA SESIÓN

The hundred modificado → Roll up → Shoulder bridge → Swimming → Single leg circles → Saw → Teaser prep → Plank



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Conserva un ritmo constante y reduce la amplitud antes de perder el control.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

007

ESTABILIDAD DE HOMBROS



OBJETIVO

Mejorar la organización de la cintura escapular durante el movimiento.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
- Respiración lateral - Círculos de brazos - Scapular push-up - Swan prep	- Respiración lateral - Círculos de brazos - Scapular push-up - Swan prep - Plank de rodillas - Swimming prep	- Respiración lateral - Círculos de brazos - Scapular push-up - Swan prep - Plank de rodillas - Swimming prep - Leg pull front prep - Push-up prep

							
Respiración lateral	Círculos de brazos	Scapular push-up	Swan prep	Plank de rodillas	Swimming prep	Leg pull front prep	Push-up prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Círculos de brazos → Scapular push-up → Swan prep → Plank de rodillas → Swimming prep → Leg pull front prep → Push-up prep



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén el cuello largo y deja que los hombros se alejen de las orejas.



008

TRABAJO LATERAL Y CADERA



OBJETIVO

Organizar la pelvis y activar la musculatura lateral de la cadera.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
- Side lying leg lift - Círculos laterales - Clam - Inner thigh lift	- Side lying leg lift - Círculos laterales - Clam - Inner thigh lift - Side kick - Mermaid	- Side lying leg lift - Círculos laterales - Clam - Inner thigh lift - Side kick - Mermaid - Side bend prep - Side kick kneeling

SECUENCIA VISUAL

1	2	3	4	5	6	7	8
							
Side lying leg lift	Círculos laterales	Clam	Inner thigh lift	Side kick	Mermaid	Side bend prep	Side kick kneeling



ORDEN DE LA SESIÓN

Side lying leg lift → Círculos laterales → Clam → Inner thigh lift → Side kick → Mermaid → Side bend prep → Side kick kneeling



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Coloca la pelvis una encima de la otra y evita girar el tronco para ganar amplitud.

