

009

EXTENSIÓN DE COLUMNA



OBJETIVO

Practicar la extensión de la columna con apoyo del centro y control del movimiento.



NIVEL

Intermedio

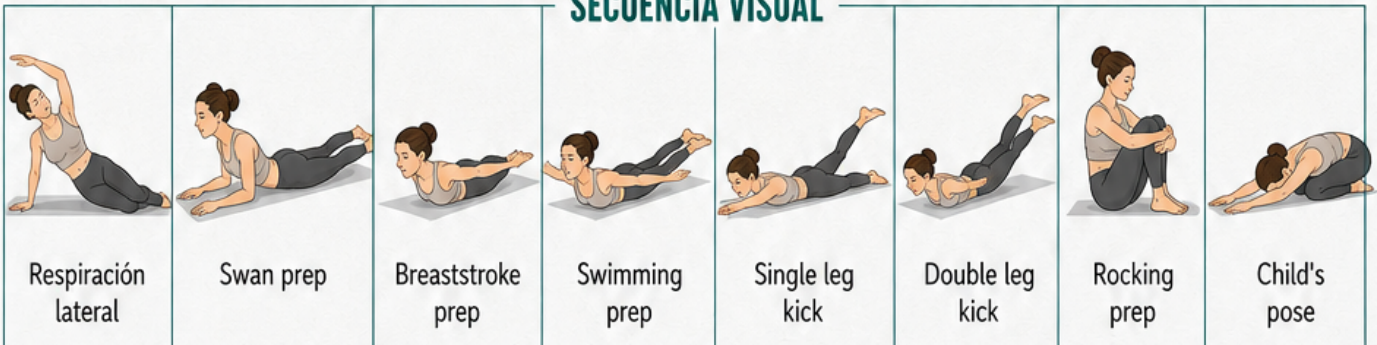


DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Swan prep • Breaststroke prep • Swimming prep	• Respiración lateral • Swan prep • Breaststroke prep • Swimming prep • Single leg kick • Double leg kick	• Respiración lateral • Swan prep • Breaststroke prep • Swimming prep • Single leg kick • Double leg kick • Rocking prep • Child's pose

SECUENCIA VISUAL



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Swan prep → Breaststroke prep → Swimming prep → Single leg kick → Double leg kick → Rocking prep → Child's pose



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Alarga la columna antes de elevarla y evita comprimir la zona lumbar.



PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

010

FLUJO DE PILATES DE 30 MINUTOS



OBJETIVO

Seguir una secuencia completa, ordenada y práctica para una sesión de 30 minutos.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward	• Respiración lateral • The hundred modificado • Roll up • Single leg stretch • Puente de hombros • Swan prep • Saw • Mermaid	• Respiración lateral • The hundred modificado • Roll up • Single leg stretch • Puente de hombros • Swan prep • Saw • Mermaid • Swimming • Teaser prep

SECUENCIA VISUAL

Respiración lateral	The hundred modificado	Roll up	Single leg stretch	Puente de hombros	Swan prep	Saw	Mermaid	Swimming	Teaser prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → The hundred modificado → Roll up → Single leg stretch → Puente de hombros → Swan prep → Saw → Mermaid → Swimming → Teaser prep



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Utiliza las columnas de duración para elegir la secuencia que mejor se adapte a tu tiempo.



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

011

MOVILIDAD SUAVE DE MAÑANA



OBJETIVO

Despertar el cuerpo y crear una transición gradual hacia el movimiento.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Círculos de hombros • Gato y vaca • Roll down de pie	• Respiración lateral • Círculos de hombros • Gato y vaca • Roll down de pie • Puente de hombros • Estiramiento de columna	• Respiración lateral • Círculos de hombros • Gato y vaca • Roll down de pie • Puente de hombros • Estiramiento de columna • Sirena • Relajación final

							
Respiración lateral	Círculos de hombros	Gato y vaca	Roll down de pie	Puente de hombros	Estiramiento de columna	Sirena	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Círculos de hombros → Gato y vaca → Roll down de pie → Puente de hombros → Estiramiento de columna → Sirena → Relajación final



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Aumenta el rango de forma progresiva y mantén un ritmo tranquilo.



012

DESCANSO ACTIVO



OBJETIVO

Mantener el movimiento con una secuencia ligera y organizada.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Reloj pélvico • Movilidad de tobillos • Sirena	• Respiración lateral • Reloj pélvico • Movilidad de tobillos • Sirena • Gato y vaca • Estiramiento de columna	• Respiración lateral • Reloj pélvico • Movilidad de tobillos • Sirena • Gato y vaca • Estiramiento de columna • Puente de hombros • Relajación final

SECUENCIA VISUAL

1	2	3	4	5	6	7	8
							
Respiración lateral	Reloj pélvico	Movilidad de tobillos	Sirena	Gato y vaca	Estiramiento de columna	Puente de hombros	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Reloj pélvico → Movilidad de tobillos → Sirena →
Gato y vaca → Estiramiento de columna → Puente de hombros → Relajación final



NOTA PARA LA PRÁCTICA

El objetivo es mantener la continuidad, no alcanzar la máxima amplitud.



013

ABDOMEN Y ESTABILIDAD



OBJETIVO

Integrar el trabajo del centro con la estabilidad de la pelvis.



NIVEL

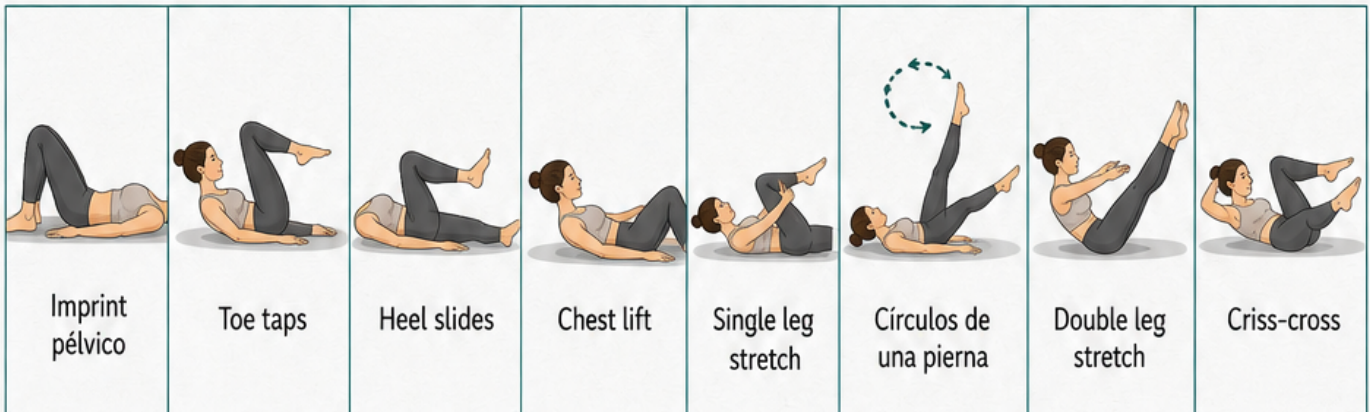
Intermedio



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Imprint pélvico • Toe taps • Heel slides • Chest lift	• Imprint pélvico • Toe taps • Heel slides • Chest lift • Single leg stretch • Círculos de una pierna	• Imprint pélvico • Toe taps • Heel slides • Chest lift • Single leg stretch • Círculos de una pierna • Double leg stretch • Criss-cross



ORDEN DE LA SESIÓN

Imprint pélvico → Toe taps → Heel slides → Chest lift → Single leg stretch → Círculos de una pierna → Double leg stretch → Criss-cross



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén las costillas organizadas y evita compensar con el cuello.



014

CADERA Y GLÚTEOS



OBJETIVO

Activar la cadera y organizar el apoyo de la pelvis.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

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

SECUENCIA VISUAL

1



Puente de hombros

2



Clam

3



Elevación lateral de pierna

4



Inner thigh lift

5



Patada lateral

6



Círculos laterales

7



Shoulder bridge con una pierna

8



Swimming prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Puente de hombros → Clam → Elevación lateral de pierna → Inner thigh lift → Patada lateral → Círculos laterales → Shoulder bridge con una pierna → Swimming prep



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Trabaja con control y conserva la alineación de las caderas.



015

SECUENCIA DE PIE



OBJETIVO

Practicar coordinación y control desde la posición de pie.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

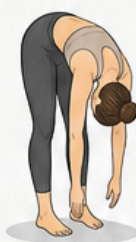
15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Roll down de pie • Círculos de brazos • Sentadilla de Pilates	• Respiración lateral • Roll down de pie • Círculos de brazos • Sentadilla de Pilates • Zancada atrás • Equilibrio de una pierna	• Respiración lateral • Roll down de pie • Círculos de brazos • Sentadilla de Pilates • Zancada atrás • Equilibrio de una pierna • Inclínación lateral • Relajación final

SECUENCIA VISUAL



Respiración lateral



Roll down de pie



Círculos de brazos



Sentadilla de Pilates



Zancada atrás



Equilibrio de una pierna



Inclínación lateral



Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Roll down de pie → Círculos de brazos → Sentadilla de Pilates → Zancada atrás → Equilibrio de una pierna → Inclínación lateral → Relajación final



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Apoya el peso de forma uniforme y utiliza una pared si necesitas más estabilidad.



016

FUERZA DE PIERNAS



OBJETIVO

Organizar el trabajo de piernas con control y coordinación.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Puente de hombros • Sentadilla de Pilates • Elevación de talones • Zancada atrás	• Puente de hombros • Sentadilla de Pilates • Elevación de talones • Zancada atrás • Círculos de una pierna • Shoulder bridge con una pierna	• Puente de hombros • Sentadilla de Pilates • Elevación de talones • Zancada atrás • Círculos de una pierna • Shoulder bridge con una pierna • Side kick • Swimming prep



Puente de hombros



Sentadilla de Pilates



Elevación de talones



Zancada atrás



Círculos de una pierna



Shoulder bridge con una pierna



Side kick



Swimming prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Puente de hombros → Sentadilla de Pilates → Elevación de talones → Zancada atrás → Círculos de una pierna → Shoulder bridge con una pierna → Side kick → Swimming prep



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén el apoyo del pie y controla especialmente la fase de regreso.

