

025

LATERAL COMPLETA



OBJETIVO

Organizar la fuerza lateral de la cadera y la movilidad del tronco.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Clam • Elevación lateral de pierna • Mermaid • Side kick	• Clam • Elevación lateral de pierna • Mermaid • Side kick • Inner thigh lift • Círculos laterales	• Clam • Elevación lateral de pierna • Mermaid • Side kick • Inner thigh lift • Círculos laterales • Side bend prep • Side kick kneeling

Clam	Elevación lateral de pierna	Mermaid	Side kick	Inner thigh lift	Círculos laterales	Side bend prep	Side kick kneeling



ORDEN DE LA SESIÓN

Clam → Elevación lateral de pierna → Mermaid → Side kick →
Inner thigh lift → Círculos laterales → Side bend prep → Side kick kneeling



NOTA PRÁCTICA

Mantén el costado largo y evita colapsar el hombro de apoyo.



026

PREPARACIÓN PARA CLASE



OBJETIVO

Ofrecer una secuencia equilibrada para revisar antes de enseñar.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Chest lift • Puente de hombros • Saw	• Respiración lateral • Chest lift • Puente de hombros • Saw • Side kick • Swan prep	• Respiración lateral • Chest lift • Puente de hombros • Saw • Side kick • Swan prep • Swimming • Teaser prep

							
Respiración lateral	Chest lift	Puente de hombros	Saw	Side kick	Swan prep	Swimming	Teaser prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Chest lift → Puente de hombros → Saw → Side kick → Swan prep → Swimming → Teaser prep



NOTA PRÁCTICA

Repasa las transiciones y decide con antelación qué opciones ofrecerás a tus alumnos.



027

SESIÓN DE 15 MINUTOS



OBJETIVO

Resolver una sesión breve con una secuencia clara y completa.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward • Side kick • Swan prep	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward • Side kick • Swan prep • Swimming prep • Relajación final

							
Respiración lateral	Puente de hombros	Chest lift	Spine stretch forward	Side kick	Swan prep	Swimming prep	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

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



NOTA PRÁCTICA

En una sesión breve, prioriza los ejercicios que mejor organizan el cuerpo.



028

SESIÓN DE 45 MINUTOS



OBJETIVO

Construir una práctica larga con calentamiento, trabajo central y vuelta a la calma.



NIVEL

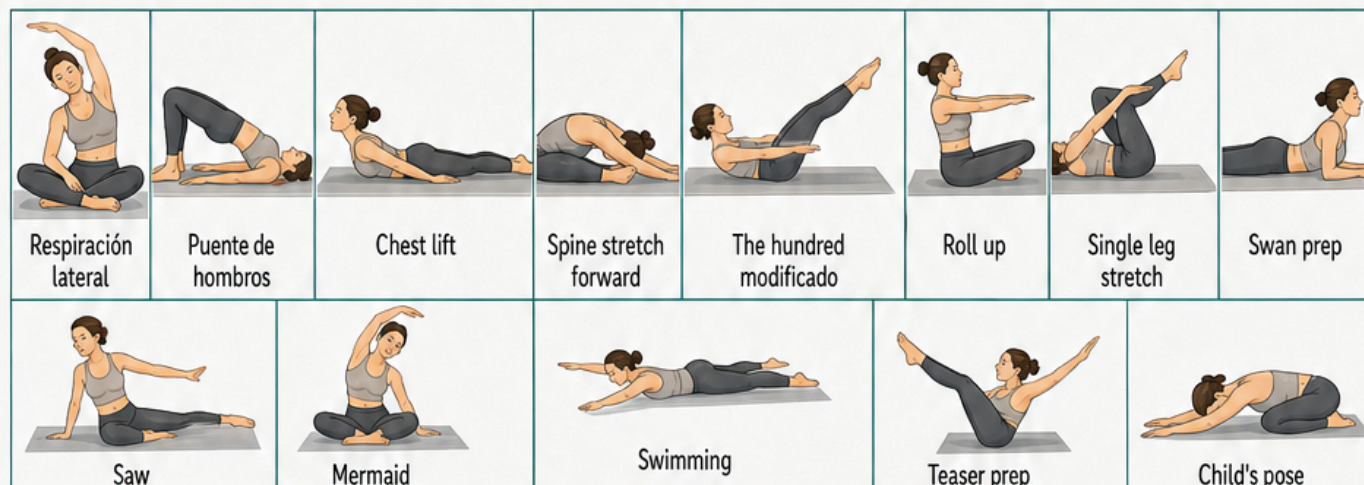
Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
- 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	- Respiración lateral - The hundred modificado - Roll up - Single leg stretch - Puente de hombros - Swan prep - Saw - Mermaid - Swimming - Teaser prep - Child's pose



ORDEN DE LA SESIÓN

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



NOTA PRÁCTICA

Distribuye la energía y reserva unos minutos finales para bajar el ritmo.



029

REPASO DE FUNDAMENTOS



OBJETIVO

Revisar los patrones básicos antes de practicar secuencias más complejas.



NIVEL

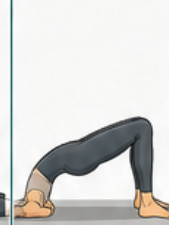
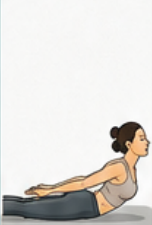
Principiante



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Imprint pélvico • Gato y vaca • Puente de hombros	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Gato y vaca • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Gato y vaca • Puente de hombros • Chest lift • Spine stretch forward • Círculos de una pierna • Swan prep

							
Respiración lateral	Imprint pélvico	Gato y vaca	Puente de hombros	Chest lift	Spine stretch forward	Círculos de una pierna	Swan prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Imprint pélvico → Gato y vaca → Puente de hombros → Chest lift → Spine stretch forward → Círculos de una pierna → Swan prep



NOTA PRÁCTICA

Los fundamentos bien organizados facilitan la comprensión de toda la sesión.



030

RUTINA PARA ENSEÑAR Y PRACTICAR



OBJETIVO

Combinar claridad, variedad y progresión en una sesión adaptable.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Saw	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Saw • Single leg stretch • Side kick	• Respiración lateral • Puente de hombros • Chest lift • Saw • Single leg stretch • Side kick • Swan prep • Swimming • Teaser prep • Relajación final

									
Respiración lateral	Puente de hombros	Chest lift	Saw	Single leg stretch	Side kick	Swan prep	Swimming	Teaser prep	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Puente de hombros → Chest lift → Saw → Single leg stretch → Side kick → Swan prep → Swimming → Teaser prep → Relajación final



NOTA PRÁCTICA

Utiliza esta ficha como base y adapta la duración, el orden y las opciones a tu grupo.

