

**Nombre:** Rutina de estabilización general con pelota de pilates

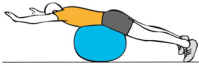
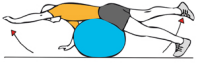
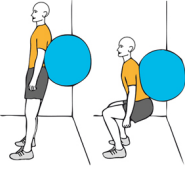
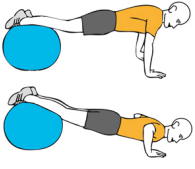
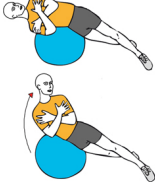
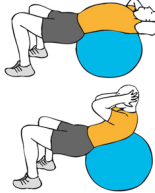
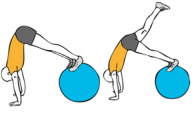
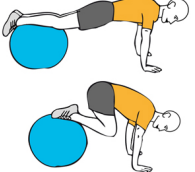
**Deportista:** Público

**Club / entrenador:** Fernando Pérez      **Semanas:** 4

**Grupo:** Rutinas para mejorar la salud

**Objetivo:**

Fortalecer los abdominales, mejorar la postura, fortalecer la espalda, minimizar el riesgo de lesiones, y aumentar la flexibilidad.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Plancha sobre pelota de pilates</p>                      | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> | <p>Extensión de pierna y brazo sobre pelota de pilates</p>   | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> |
| <p>Media sentadilla con pelota de pilates</p>              | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> | <p>Flexión de brazos con apoyo sobre pelota de pilates</p>  | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> |
| <p>Flexión lateral de tronco sobre pelota de pilates</p>  | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> | <p>Encogimientos abdominales sobre pelota de pilates</p>   | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> |
| <p>Extensión de cadera sobre pelota de pilates</p>        | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> | <p>Encogimiento de piernas sobre pelota de pilates</p>     | <p>3 series de 15-20 repeticiones.20 seg entre ejercicios.</p> |

**Observaciones de la sesión:**

Esta rutina puede utilizarse para complementar cualquier otro tipo de rutina o entrenamiento, la realizaremos una vez por semana.Si nos resulta muy exigente podemos reducir las series por cada ejercicio.Sobre todo mejoraremos nuestro core.