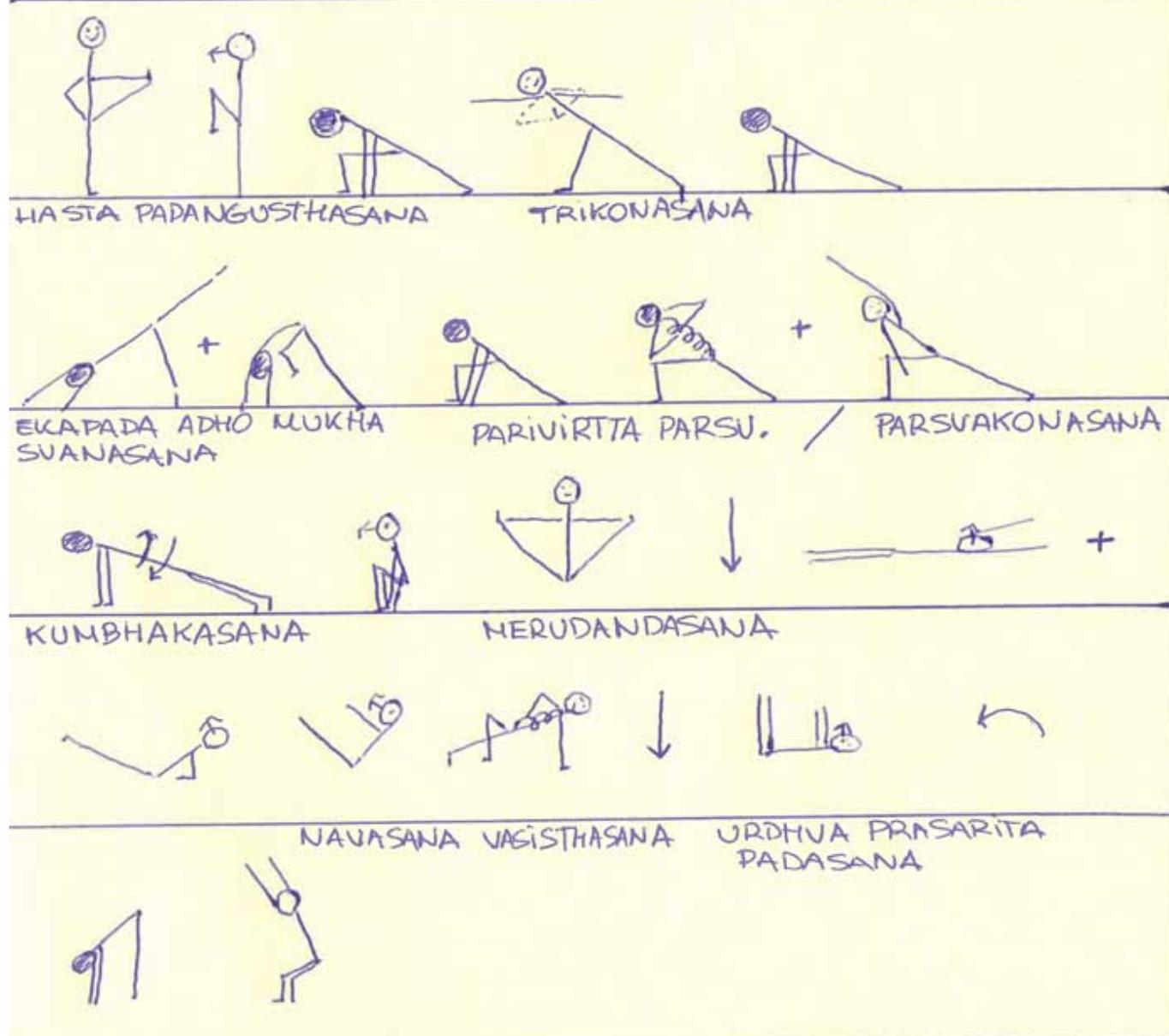


Serie dinámica tonificación abdominales

SERIE TONIFICACIÓN ABDOMINALES. Sandra Ramos



Por Sandra Ramos

Serie dinámica tonificación brazos

SÉRIE 2 BRAZOS

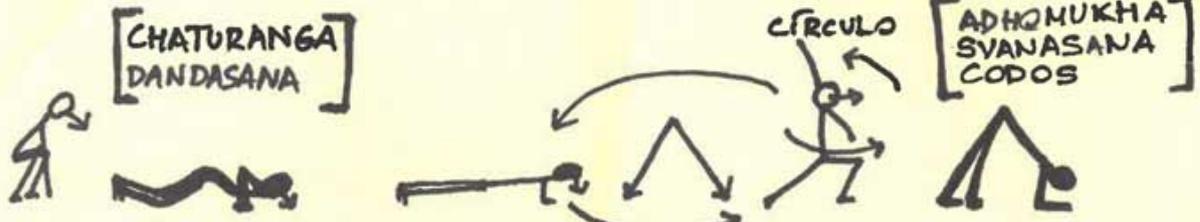
CALENTAMIENTO



• CÍRCULO PEQUEÑO / 2 VEZ / AUMENTAR /
↳ GRANDE / 1 + 1 / CÍRCULO... /

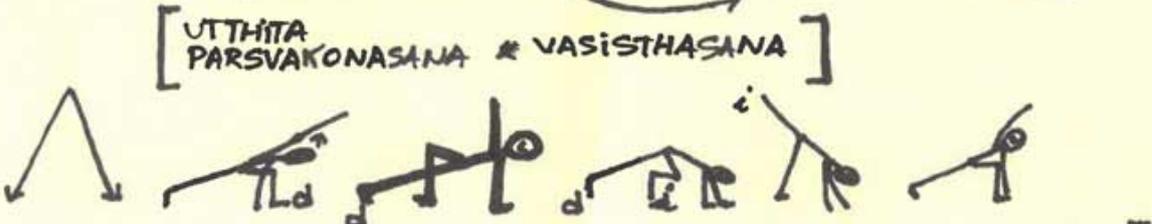


[BAKASANA]
↑ ↓ TALONES

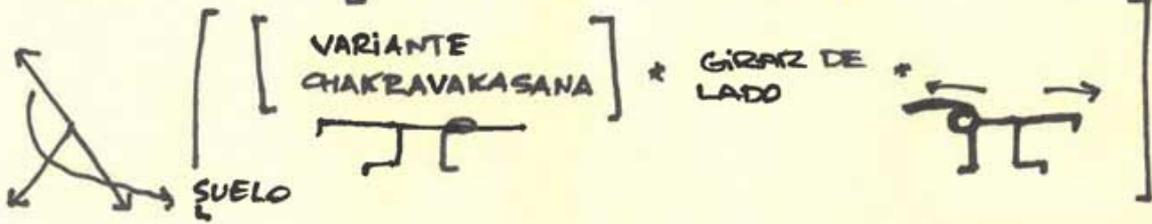


[CHATURANGA]
DANDASANA

[ADHOMUKHA]
SVANASANA
CODOS



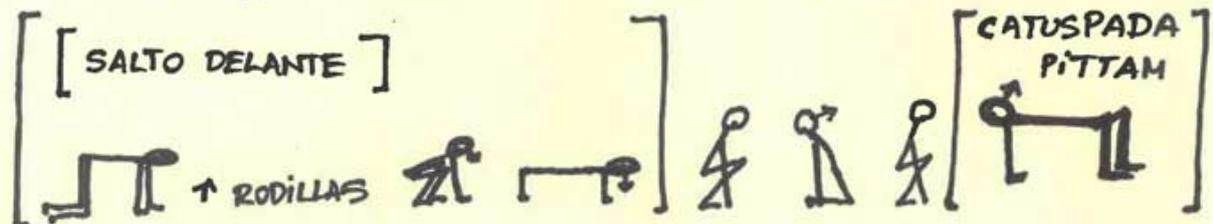
[UTTHITA]
PARSVAKONASANA * VASISTHASANA



[VARIANTE]
CHAKRAVAKASANA

* GIRAR DE LADO

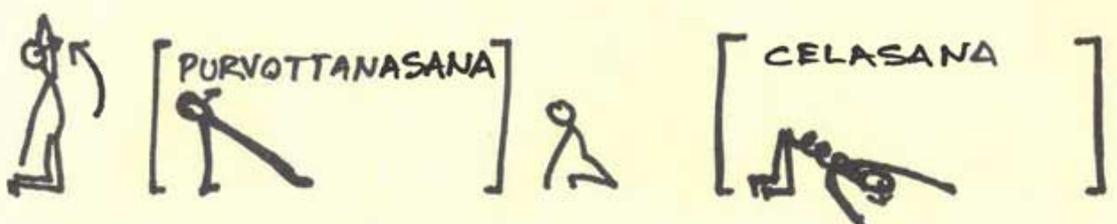
SUELO



[SALTO DELANTE]

[CATUSPADA]
PITAM

↑ RODILLAS



[PURVOTTANASANA]

[CELASANA]

Serie dinámica tonificación piernas

CALENT.		WRCULOS WNTRA	+		WRCULOS PECHO	+		FO APERTURA +1,2,3	+						SÉRIE 1 PIERNAS 2018
1				(VRKASANA)	SALTO										ABRIR ISQUIONES SALTO
2	"	"		(GARUDASANA)	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
3	"	"		(UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA)	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
4	"	"		(VIRABHADRASANA III)	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
5	"	"		(VIRABHADRASANA I)	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
6	"	"		(PARIVIRTTA PARSVAKONASANA)	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
7															"
8	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"			(PRASARITA PADOTTANASANA)

Por Sandra Ramos

Serie dinámica respiración

retención en lleno

Ver en PDF: [Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Serie dinámica respiración retención en vacío

Ver Esquema:

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Por Sandra Ramos

Serie dinámica sobre la respiración completa B

Video:

Ver esquema en pdf:

[Serie dinámica sobre la respiración completa B](#)

Por Sandra Ramos

[Serie dinámica sobre la respiración completa A](#)

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos

[Serie dinámica sobre la respiración pectoral](#)

Ver en PDF:

[Esquema serie respiración pectoral](#)

Por Sandra Ramos

[Serie dinámica sobre la respiración costal](#)

Ver Esquema de la serie: [YS_SERIE_DIC_2016](#)

[Serie dinámica sobre la respiración abdominal](#)

Serie dinámica sobre la respiración abdominal. Por Sandra Ramos

VER EL ESQUEMA DE LA SERIE: [ys_serie_nov_2016](#)