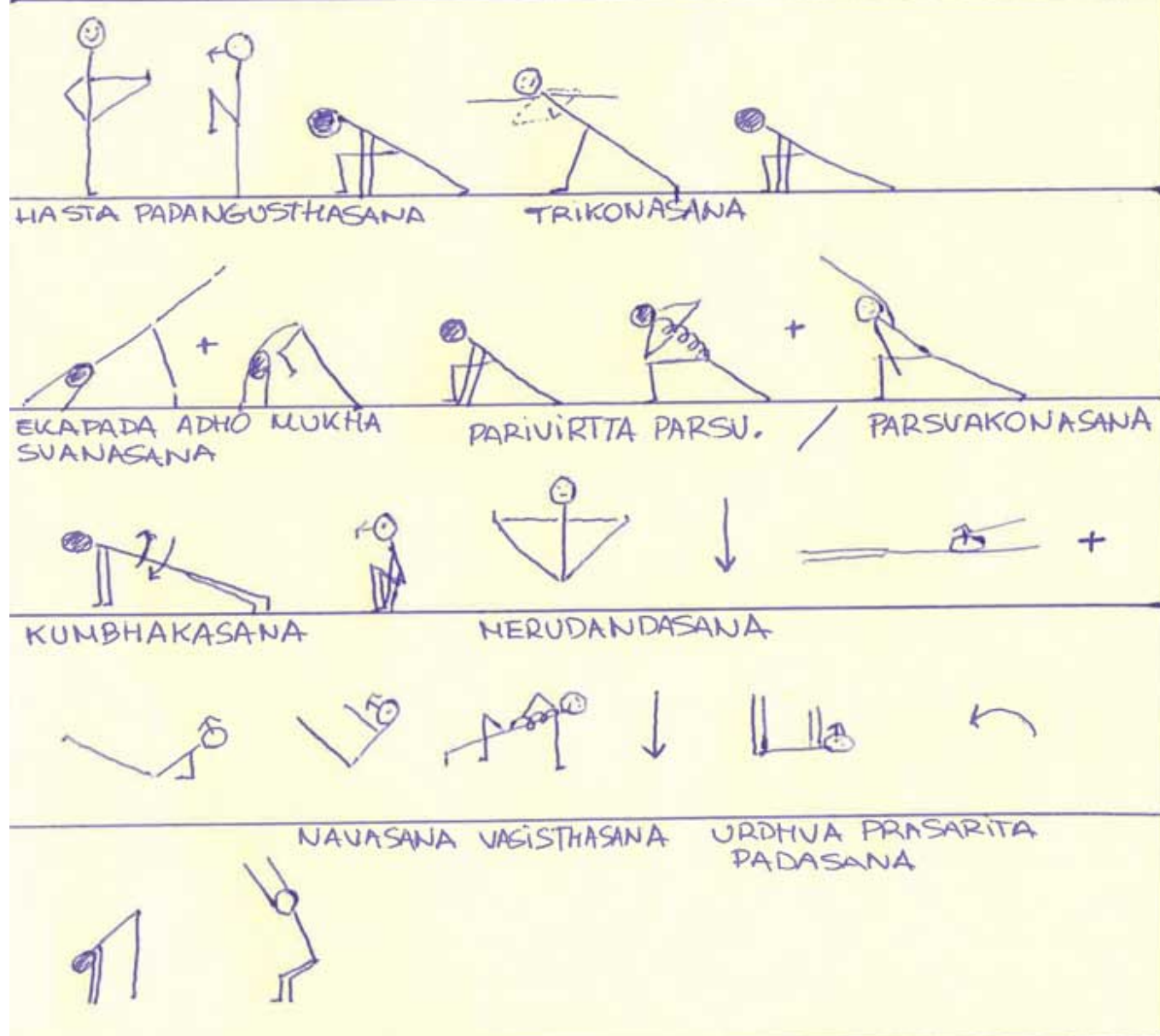


Serie dinámica tonificación abdominales

SERIE TONIFICACIÓN ABDOMINALES. Sandra Ramos



Por Sandra Ramos

Serie dinámica tonificación brazos

SÉRIE DE BRAZOS

CALENTAMIENTO



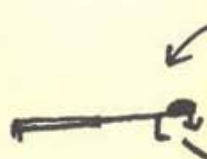
• CÍRCULO PEQUEÑO / 2 VEZ / AUMENTAR /
↳ GRANDE / 1 + 1 / CÍRCULO... /



[BAKASANA
↑ ↓ TALONES]



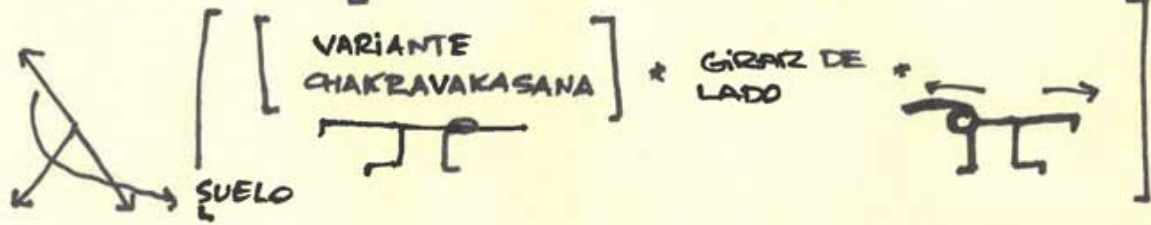
[CHATURANGA
DANDASANA]



[UTTHITA
PARSVAKONASANA * VASISTHASANA]



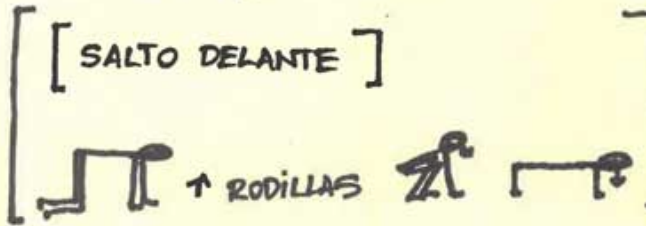
[ADHOMUKHA
SVANASANA
CODOS]



[VARIANTE
CHAKRAVAKASANA]

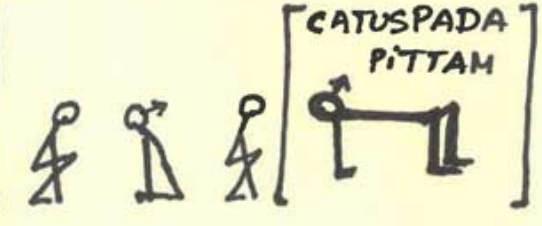
* GIRAR DE
LADO

SUELO



[SALTO DELANTE]

↑ RODILLAS



[CATUSPADA
PITAM]




























[PURVOTTANASANA]



[CELASANA]

Serie dinámica tonificación piernas

SÉRIE 1
PIERNAS
2018

CALENT.	 CÍRCULOS WYNRA	 CÍRCULOS PECHO	 FO +1,2,3 APERTURA			
1	 (VRKASANA) SALTO					 ABRIR ISQUIONES SALTO
2	 (GARUDASANA)	"	"	"	"	"
3	 (UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA)	"	"	"	"	"
4	 (VIRABHADRASANA III)	"	"	"	"	"
5	 (VIRABHADRASANA I)	"	"	"	"	"
6	 (PARIVIRTA 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](#)