



## MAT NIVEL INTERMEDIO

EJERCICIO		REPETICIONES
HUNDRED		5 a 10 respiraciones profundas
ROLL UP		5 - 10
ONE LEG CIRCLE		5 - 10 con cada pierna
ROLLING LIKE A BALL		5 - 10
SINGLE LEG STRETCHT		5 - 10 con cada pierna
DOUBLE LEG STRETCHT		5 - 10
SCISSORS		5 - 10 con cada pierna
LOWER LIFT		5 - 10
CRISS – CROSS		5 - 10 a cada lado
SPINE STRETCH FORWARD		3 - 5
OPEN LEG ROCKER		8 - 10
CORKSCREW		3 - 5 en ambas direcciones
SAW		3 - 5 a cada lado
SWAN PREP I		4 - 6
SWAN PREP II		4 - 6
SINGLE LEG KICK		6 - 10 con cada pierna
REST POSE		
NECK PULL		4 - 6
SPINE TWIST		3 - 5 a cada lado
SIDE KICKS SERIES	SIDE KICKS	5 - 6 con cada pierna
	UP & DOWN	5 - 6 con cada pierna
	CÍRCULOS	5 - 6 con cada pierna
	PIERNA INFERIOR	5 - 6 con cada pierna
TEASER	TEASER I	3
	TEASER II	3
SWIMMING		6 respiraciones completas
REST POSE		
MERMAID		3 - 5 a cada lado
SEAL		8 - 10
PUSH UP/FRONT SUPPORT		3 - 6