



CLASE DE EJEMPLO

FORMATO: CP F.I.T.

NIVEL: 2.0

Resumen

Una clase de Pilates con el estilo de un campo de entrenamiento. Ejercicios de cardio de alta intensidad junto con ejercicios de Pilates de baja intensidad.

Objetivo

Brindar un entrenamiento de intervalos compuesto de ejercicios que varían su intensidad entre baja y alta y están intercalados con periodos de descanso.

Perfecto para

Quienes busquen ejercicios aeróbicos de alta intensidad mezclados con ejercicios de Pilates para centrar sus cuerpos y ayudarlos a moverse con más eficiencia. Excelente para clientes atléticos que busquen perder peso y estén interesados en formas de desarrollar su fuerza a través del Pilates.

Notas para el instructor

Diviértete enseñándole a este grupo, mantén las energías altas y sé flexible, ya que ésta debe ser una clase llena de adrenalina y sudor. Esta clase es para alumnos fuertes y de nivel intermedio que busquen desarrollar su fuerza y resistencia



Ejercicio:	Modificaciones/Variaciones:	Notas para la instrucción y transición:	Duración:
Trabajo de pies en el Reformer, usando mancuernas (2 muelles rojos, 1 muelle verde, entre 5 y 7 variaciones)	Si es necesario, se pueden realizar los movimientos de brazos sin las mancuernas También se puede disminuir la tensión de los muelles o mantener los brazos en el carro	Preparar la Silla al lado del Springboard, Silla con 1 muelle anclado en #3, colchoneta en frente del pedal	5 minutos
Abdominales en el carro	Estiramiento de una pierna, Estiramiento de ambas piernas, Elevación y descenso de piernas, tecleo de talones, finalizar con Hundreds	Alejarse un poco de las hombreras para tener más espacio	4 minutos
Puente en Silla BAJA INTENSIDAD	Arcos de los pies sobre el pedal. Se puede tener la columna en arco o bisagra Al hacer el Puente, agregar un pequeño empuje con la pierna	Cambia los muelles del Reformer a uno rojo	3 minutos
Plancha en la Silla Plancha estática, Pike a plancha, Flexión de brazos ALTA INTENSIDAD	Pide a los alumnos que se coloquen en posición de Plancha mirando hacia el centro de la habitación con los pies sobre el pedal Los pies se pueden apoyar sobre la colchoneta de ser necesario	Reposar en la postura del niño para descansar el tronco y las muñecas	4 minutos
Trabajo de brazos arrodillado Expansiones de pecho, Curls de bíceps, Estiramiento de muslos BAJA INTENSIDAD	Apoyar las rodillas contra las hombreras	Rodillas apoyadas contra las hombreras	5 minutos
Escaladores sentado en la Silla ALTA INTENSIDAD	Para mejor equilibrio, postura del genio o manos en la Barra o Springboard A la mitad de la subida, mantenerse estático y realizar empujes con la pierna trasera	Trabajar ambos lados Una vez finalizado, mover la Silla al centro de la habitación y colocar la Colchoneta en frente del Springboard *Es obligatorio colocar la Silla al lado del Springboard siempre que se realicen ejercicios parado sobre la Silla	4 minutos
Pies en cintas en el Reformer (1 muelle rojo, 1 muelle azul, entre 3 y 5 variaciones) BAJA INTENSIDAD	Proponer ejercicios más desafiantes, ej.: Arco y flecha, aperturas y cierres de piernas sin mover el carro	El apoyacabezas puede estar descendido o elevado según la preferencia del alumno	5 minutos
Estiramiento hacia abajo (1 muelle rojo)	Arrodillado sobre el carro con las manos separadas a distancia de hombros	Los alumnos quitarán un muelle azul	3 minutos
Jackrabbit (liebre), Estiramiento largo ALTA INTENSIDAD	Con las rodillas sobrepasando el carro, hacer un Jackrabbit y transicionar a un Estiramiento largo	Se pueden alinear los hombros con las muñecas para tener mejor apoyo. No es necesario que la press de piernas inicial sea muy extensa Se pueden bajar las rodillas y repetir el Estiramiento hacia abajo	4 minutos
Pulling Straps con caja larga en Reformer y Swimming (entre 3 y 4 variaciones) BAJA INTENSIDAD	Propón a los alumnos posicionamientos de manos más complicados para desafiar su resistencia	Recuérdales tener la columna en posición neutral o levemente extendida	5 minutos
Roll Down parado, Walkout a Plancha, añadir Flexión de brazos ALTA INTENSIDAD	Se puede saltar al pararse, similar a un burpee	Indícales las posiciones adecuadas para los brazos y muñecas. Columna y eje corporal neutrales	4 minutos
Gato-Vaca BAJA INTENSIDAD	Estirar la columna y concentrarse en los movimientos	Concentrarse en la respiración	2 minutos
Gato parado en la Silla	Columna arqueada. Se pueden agregar press de brazos	Volver a pararse y recentrar el cuerpo	2 minutos