



CLASE DE EJEMPLO

FORMATO: CP F.I.T.

NIVEL: 2.5

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 avanzado que puedan manejar el entrenamiento con peso gracias a su técnica y precisión.



Ejercicio:	Modificaciones/Variaciones:	Notas para la instrucción y transición:	Tiempo:
Trabajo de pies en el Reformer con mancuernas (2 muelles rojos, 1 muelle verde, 5-7 variantes)	Realice movimientos de brazos sin mancuernas si es necesario La tensión del muelle se puede reducir o mantener los brazos en el carro	Prepara la caja corta en la colchoneta cerca del Sprinboard, muelles amarillos de brazos a la altura de los hombros	5 minutos
Puente Unilateral	Baja los pies a la plataforma si es necesario Agrega variaciones unilaterales de pierna para aumentar intensidad o presione el carro hacia dentro y afuera	Baja el apoyacabezas, indica donde sentir el desafío	4 minutos
Series de Abdominales: Tijeras, Estiramiento de una pierna, Elevación y descenso de dos piernas	Agrega dificultad con los brazos estirados	Indica para que se alejen un poco del hombros El instructor cambiará los resortes a uno rojo	3 minutos
Manos mirando hacia arriba en correas (3-5 variaciones) INTENSIDAD BAJA	El pecho puede permanecer levantado a lo largo de la serie y aumentar las variaciones con pierna estirada para progresiones y coreografías.	Coloca pesas a los costados de la caja	4 minutos
Planchas con Jumping Jacks, hacia un Escalador INTENSIDAD ALTA	Modificar con abducción de una pierna a la vez. En vez de Jumping Jacks con Escaladores más lentos y precisos	Haz que los miembros bajen una pierna del carro hacia la colchoneta y miren hacia la caja Se puede hacer con las manos o los codos sobre la colchoneta	3 minutos
Plancha INTENSIDAD BAJA	Manos o codos sobre la caja Agregar variaciones de plancha pero mantén la intensidad baja	Mantener una posición recta	2 minutos
Suba a una caja y realiza una zancada trasera con mancuernas INTENSIDAD ALTA	Sigue tu propio ritmo u omite la caja. Puedes sujetar el Barra como variante	Realizar en ambos lados, agregar Curls de Bicep o Press de hombros en la parte más intensa del movimiento si es posible	5 minutos
Expansión de pecho en Springboard: Press de Triceps, Remo bajo, Remo alto INTENSIDAD BAJA	Puedes agregar variaciones de relevé o sentadillas para las piernas, agregando un punto de apoyo para los brazos	Saca la caja de la colchoneta Muelles amarillos a la altura de los hombros	4 minutos
Sentadillas, Zancadas traseras INTENSIDAD ALTA	Agregar saltos a cada zancada, alternando las zancadas con salto	El instructor cambiará los muelles a uno rojo	4 minutos
Plancha sobre el Reformer, Flexión de brazos, Jackrabbit, Plancha con giro de cadera (3-4 variations) INTENSIDAD BAJA	Pies sobre el carro, manos separadas a la altura de los hombros sobre la barra de pies	Repita una plancha con giro de cadera y mantente firme, Jackrabbit o flexión de brazos entre medio. Se creativo con esta o agrega opciones para combinar	5 minutos
Brazos de Rodillas (3-4 variaciones) INTENSIDAD BAJA	Agregar variaciones de tren superior y rotaciones Puedes cambiar de muelle a uno azul si es necesario, combina ejercicios de brazos unilaterales	Mueva la caja al centro de la colchoneta	4 minutos
Subir y bajar la caja con una sentadilla y abducción lateral de piernas INTENSIDAD ALTA	Puedes subir y bajar de la caja rápida o lentamente, dependerá de cada alumno, agregar una sentadilla con abducción lateral de piernas con un pie sobre la caja, agregar un paso con una rotación y flexión lateral atrayendo la rodilla al codo	Ofrezca diferentes variaciones y tenga en cuenta los problemas de equilibrio con la caja	4 minutos
Estocada de Eve y Roll Up Final	Haz que los alumnos articulen la columna mientras se paran	Estira el cuerpo en posición vertical y volver a centrar	3 minutos