

## NIVEL 1 + 60AÑOS

Desarrollo de estabilidad y equilibrio CORE Elementos: banda elástica, toalla para doblar, colchoneta o similar, carga de 5 a 10 kg

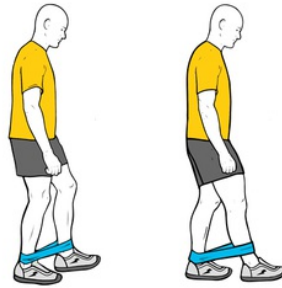
40 min

### Equilibrio a una pierna sobre toalla



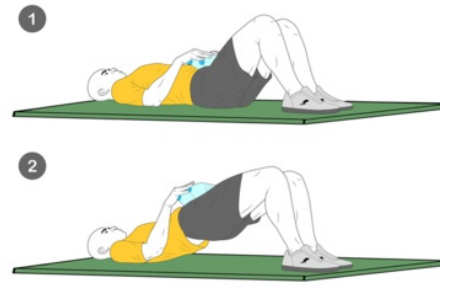
3 Series 12 seg

### Pasos adelante con miniband



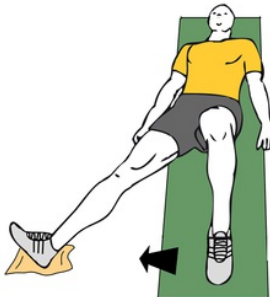
3 Series 10 reps  
cada lado

### Puente de gluteos con botella de agua



3 Series 10 reps

### Abducción cadera tumbado



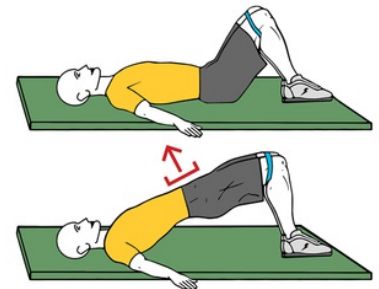
3 Series 10 reps

### Plancha con apoyo de rodillas



3 Series 30 seg  
tiempo max 30 segundos

### Puente de hombros con mini banda elástica



3 Series 10 reps  
mantener la tensión de la banda

### Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



3 Series 12 reps  
por lado y mantener 2 segundos