



Activando el core. Pierna en rotación externa.

BLOQUE 1

- 4 patadas atrás en rotación externa derecha*
- 4 patadas atrás en rotación externa izquierda*
- 4 patadas atrás en rotación externa derecha*
- 4 patadas atrás en rotación externa izquierda*
- 4 patadas atrás en rotación externa derecha*
- 4 patadas atrás en rotación externa izquierda*



BLOQUE 2

Sentadilla teniendo que poder apoyar los bastones en los cuádriceps al tiempo de la música (no es fácil)



BLOQUE 3

- 4 patadas atrás en rotación externa derecha*
- 4 patadas atrás en rotación externa izquierda*
- 4 patadas atrás en rotación externa derecha*
- 4 patadas atrás en rotación externa izquierda*



BLOQUE 4 (más o menos de ocho tiempos cada uno)

- 1 mantenido pierna derecha atrás*
- 1 mantenido pierna izquierda atrás*
- 1 mantenido pierna derecha atrás*
- 1 mantenido pierna izquierda atrás*

