

| RONDA | EJERCICIO                                     | ALTERNATIVA                         | TRANSICIÓN | HECHO / NOTAS |
|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|
| 1     | Sentadilla a silla<br>( <i>sit-to-stand</i> ) | Sentadilla asistida<br>con manos    | 4s         |               |
| 2     | Puente de glúteo en suelo                     | Puente parcial                      | 4s         |               |
| 3     | Step-up bajo<br>( <i>low step-up</i> )        | Marcha en sitio con<br>rodilla alta | 4s         |               |
| 4     | Good morning con banda<br>ligera              | Inclinación sin<br>resistencia      | 4s         |               |
| 5     | Sentadilla a silla                            | Sentadilla asistida<br>con manos    | 4s         |               |
| 6     | Puente de glúteo en suelo                     | Puente parcial                      | 4s         |               |
| 7     | Step-up bajo                                  | Marcha en sitio con<br>rodilla alta | 4s         |               |
| 8     | Good morning con banda<br>ligera              | Inclinación sin<br>resistencia      | —          |               |

