

neoyoga



**DIARIO DE
PRÁCTICA**

PERSONAL

| TREN MUSCULAR INFERIOR | | BLOQUE 1 | DIARIO 1 |
|------------------------|-----------------|---------------------------|--------------|
| Semana del lunes: | ___/___/2019 | Al domingo: | ___/___/2019 |
| DÍA | HORAS PRÁCTICAS | OBSERVACIONES ESPECIALES: | |
| Lunes | | | |
| Martes | | | |
| Miercoles | | | |
| Jueves | | | |
| Viernes | | | |
| Sabado | | | |
| Domingo | | | |

| EJERCICIO INDICADOR | INDICADOR | VENCIDO (X) | OBSERVACIONES |
|---------------------|--|-------------|---------------|
| | Cumplir el tiempo de permanencia, abrir el costado delantero y llegar con la mano al tobillo | | |
| | Cumplir el tiempo de permanencia, girar el torso hasta que el esternon esté de frente a la pared. | | |
| | Poner el esternon de frente sin perder la alineación de la pierna delantera y la pelvis en el plano frontal. | | |
| | Lograr horizontalidad en el muslo delantero con la máxima verticalidad de la pelvis. | | |
| | Cumplir el tiempo de permanencia, mantener los brazos verticales. | | |

| EJERCICIO INDICADOR | INDICADOR | VENCIDO (X) | OBSERVACIONES |
|---|---|-------------|---------------|
|  | <p>Alinear el esternón encima de la tibia de la pierna delantera.</p> | | |
|  | <p>Llevar tanto peso a los pies como a las manos.</p> | | |

OBSERVACIÓN GENERAL DE LA SEMANA