



VARSITY // BRANDS

# STATION 1

## PLANK ARM RAISES



### Objetivo:

Haz la Batalla de la MAICENA con una serie de 20 elevaciones de brazos en plancha.

### Ejercicio:

- Ponte en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Alternando los hombros, estira un brazo delante de ti y mantén la cabeza alta, la mirada hacia adelante y las rodillas rectas.
- Cada vez que estires un brazo es 1 repetición.
- Completa 20 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on [YouTube](#)

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

# STATION 2: PLANK LEG RAISES



## Objetivo:

Haz la Batalla de la XANTHANA con una serie de 10 elevaciones de piernas en plancha.

## Ejercicio:

- Colócate en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Alternando las piernas, levanta una pierna del suelo de 5 a 10 cm. Mantén la cabeza levantada, la mirada al frente y las rodillas rectas.
- Cada vez que levantes una pierna es 1 repetición.
- Completa 10 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on  YouTube

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER







— VARSITY // BRANDS —

# STATION 3

## PLANK JACKS



### Objetivo:

Haz la Batalla del JARABE DE COCO con una serie de 25 Plank Jacks.

### Ejercicio:

- Ponte en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Separa los pies y vuelve a juntarlos - como un salto de estrella. Mantén tus brazos fuertes y en posición de plancha.
- Cada vez que tus pies se juntan es una 1 repetición.
- Completa 25 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on [YouTube](#)

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





— VARSITY // BRANDS —

# STATION 4: PLANK MOUNTAIN CLIMBER



## Objetivo:

Haz la Batalla de la FRUCTOSA con una serie de 20 Planchas Mountain Climbers.

## Ejercicio:

- Ponte en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Alternando pies/piernas, sube y baja los pies como si estuvieras corriendo o escalando mientras estás en posición de plancha
- Cada vez que tus pies cambien de posición es 1 repetición.
- Completa 20 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on [YouTube](#)

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER







VARSITY // BRANDS

# STATION 5: PLANK SHOULDER TAPS



## Objetivo:

Haz la Batalla del JARABE DE ARROZ con una serie de 30 Planchas Shoulder Taps.

## Ejercicio:

- Ponte en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Alternando los brazos, sube una mano para golpear el hombro opuesto.
- Cada vez que golpees es 1 repetición.
- Completa 30 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on [YouTube](#)

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





— VARSITY // BRANDS —

# STATION 6: PLANK WALK-OUTS



## Objetivo:

Haz la Batalla de la MALTOSA con una serie de 5 Planchas WALKOUTS.

## Ejercicio:

- Ponte en posición de plancha con las manos en el suelo manteniéndolas bajo los hombros.
- Camina con las manos hacia tus pies y dóblate a la altura de la cadera. Camina hacia atrás todo lo que puedas y luego camina hacia adelante de nuevo a la posición de plancha.
- Cada vez que vuelvas a la posición de plancha es 1 repetición.
- Completa 5 repeticiones y pasa a la siguiente estación.

Watch this activity demo on [YouTube](#)

HIP HOP  
public health



BSN SPORTS™  
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's  
Research Hospital

Finding cures. Saving children.  
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER

