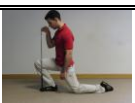
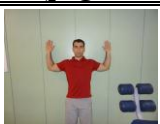


JUGADOR: Silvia Bañón (Feb 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 (en postura de golf) 		2 x 20 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA		2x20 de cada lado
 CONCHAS		2x20
 ESTABILIDADES 		1min (aumentar el tiempo poco a poco)
   con peso de ayuda		2x15 repeticiones (movimiento controlado)
  Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.		2x10 cada lado
  con gomas (la cadera no rota, solo rota la parte superior, buscar amplitud de giro, sin mover pelvis)		2x20 de cada lado
   3 ejercicios		2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		2x20 rep y 20 seg aguantar con una pierna
ESTIRAR GEMELOS  (pegado a la pared)		2x30" de cada ejercicio
(En espalderas)  y   pegar espalda entera a la pared.		30" cada lado y 5 repeticiones aguantando entre 5 y 10 seg del ejercicio pegado a la pared.