

JUGADOR: Andrea Jonama Feb 2012		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 (en postura de golf) Recuerda no mover pelvis hacia delante y no mover espalda al realizar el mov.  (solo mover pelvis)		2 x 20 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA		2x20 de cada lado
 CONCHAS		2x20
 ESTABILIDADES 		3x 10 seg cuando consigas mantener espalda recta aumenta 5seg cada plancha. Tienes que conseguir estabilidad.
   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 apoyando las manos en la pared y la pierna extendida atrás y luego doblar rodilla.  (pegado a la pared)		2x30" de cada ejercicio
  pegar espalda entera a la pared.		10 repeticiones aguantar entre 5 y 10 seg del ejercicio pegado a la pared. Subir los brazos lo que puedas y poco a poco