

JUGADORA: Ivon Reijers (Feb 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 (en postura de golf) 		2 x 20 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA		2x20 de cada lado
 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
   3 ejercicios		2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		2x20 rep y 20 seg aguantar con una pierna
 Y ESTIRAR GEMELOS 		2x30" de cada ejercicio
 Espalda 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.