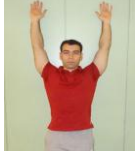


JUGADOR: Alejandro Cañizares (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	Mantener la espalda y los brazos pegados a la pared y si puedes, subir poco a poco los brazos	3 x 30 seg
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 	ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x40