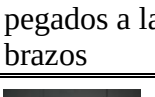
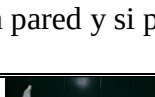


| JUGADOR: ANTONIO CRUZ-CONDE (Marzo 2012)                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| EJERCICIOS                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        | SERIES Y REPETICIONES                                    |
| <br>Mov. Pelvis en el suelo y de pie.<br><br>Gato pélvico. |                                                                                                                                                                        | 2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio                   |
| <br>CIGÜEÑA                                                                                                                                 |                                                                                       | 1x20 de cada lado                                        |
| <br>CONCHAS (4 ejercicios)                                                                                                                  |                                                                                       | 1x20 de cada ejercicio (4)                               |
| <br>ESTABILIDADES                                                                                                                           |                                                                                       | 1min cada lado / 2min                                    |
| <br>con peso de ayuda                                                                                                                       | <br> | 1x10 repeticiones (movimiento controlado)                |
| <br>Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.                                    |                                                                                      | 1x8 cada lado                                            |
| <br>Mantener la espalda y los brazos pegados a la pared y si puedes, subir poco a poco los brazos                                         |                                                                                     | 3 x 30 seg                                               |
| <br>1x20 repeticiones / 2x40                                                                                                              |                                                                                     |                                                          |
| <br>ROTACIÓN con gomas, en posición de golf                                                                                               |                                                                                     | 2x10 cada lado                                           |
| <br>3 ejercicios                                                                                                                          |                                                                                     | 2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º                     |
| ESTIRAR GEMELOS                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | 30" de cada pierna / 5x5"                                |
| ESTIRAR DORSALES                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 5x5" cada lado / 30"                                     |
| PESAS: trabaja remo, alternándolo con dorsal, bíceps, tríceps, antebrazos, máquina de press, hombros, prensa, cuádriceps, abductor, aductor, glúteos.                                                                        |                                                                                                                                                                        | 2-3 series de 15 repeticiones<br>Recuperación 1' - 1'30" |

| <b>Entrenamiento de Fuerza (De 2 a 3 días/semana)</b> |                              |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>                                     | <b>SERIES Y REPETICIONES</b> |
| Sentadillas                                           | 3 x 10/ Descansos de 1 min   |
| Splits (Zancadas frontales)                           | 3 x 12 / Descansos de 1 min. |
| Fondos                                                | 3 x 10/ descansos de 1 min   |
| Pull up o Remo                                        | 3 x 10/ descansos de 1 min   |