

JUGADOR: Carlos Leandro (Marzo 2012)

EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. de pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 cada lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		1x20 repeticiones // 2x40