

JUGADOR: ENRIQUE MARÍN (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  	3 ejercicios	2x30 de los 2 primeros y 2x20 del 3º
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
 	Mantener la espalda y los brazos pegados a la pared y si puedes, subir poco a poco los brazos	3 x 30 seg
 		1x20 repeticiones / 2x40
 	Y ESTIRAR GEMELOS	30'' de cada pierna / 5x5'' + 30'' cada pierna
	ESTIRAR DORSALES	5x5'' cada lado
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)