

JUGADOR: HUGO ESPOSITO (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
  	3 ejercicios	2x20 de los 2 primeros y 2x15 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x30
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies