

JUGADOR: IVAN CANTERO (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	2x20 de los 2 primeros y 2x15 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x40
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 cada lado
Estirar parte posterior (tocar las puntas de los pies)		3 x 30seg