

JUGADOR: JORGE UTRILLA (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
 	ESTABILIDADES	1min cada lado / 2min
  	3 ejercicios	2x20 de los 2 primeros y 2x15 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x30
 	ROTACIÓN con gomas en postura de golf.	1x10 cada lado
 	con gomas	2x20 de cada lado

Entrenamiento de Fuerza (De 2 a 3 días/semana)	
EJERCICIOS	SERIES Y REPETICIONES
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