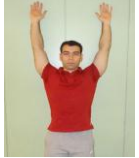


JUGADOR: KLAUS GANTER (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 	ESTABILIDADES (mantener la espalda en posición neutra, que no se curve)	30" cada lado / 1' Aumentar poco a poco el tiempo, cuando controles la espalda.
 	con gomas	2x20 de cada lado
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 	Mantener la espalda y los brazos pegados a la pared y si puedes, subir poco a poco los brazos	3 x 30 seg
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
 		1x20 repeticiones / 2x40

marco.fernandez.barbero@gmail.com

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