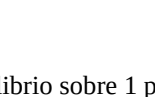
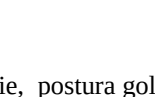


JUGADOR: MANUEL ELVIRA (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 		1x20 repeticiones / 2x40
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
 	ROTACIÓN con gomas en postura de golf	2x10 cada lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30'' cada uno, diferentes superficies
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º