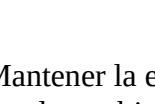
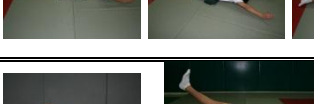
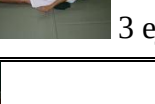


JUGADOR: MANUEL HERNANDEZ (Marzo 2012)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	Mov. Pelvis en el suelo y de pie. Gato pélvico.	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
 	Mantener la espalda y los brazos pegados a la pared y si puedes, subir poco a poco los brazos	3 x 30 seg
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x40
		30" de cada pierna / 5x5"