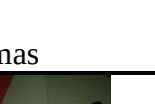
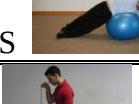


| JUGADOR: MARTIN LARREA (Marzo 2012)                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| EJERCICIOS                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     | SERIES Y REPETICIONES                     |
| <br>                                                                                      | <p>Mov. Pelvis en el suelo y de pie.</p> <p>Gato pélvico.</p>                                       | 2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio    |
|                                                                                           | CIGÜEÑA                                                                                             | 1x20 de cada lado                         |
|                                                                                           | LANZAR PIERNA                                                                                       | 1x15 cada lado (controlar movimiento)     |
|                                                                                           | CONCHAS (4 ejercicios)                                                                              | 1x20 de cada ejercicio (4)                |
|                                                                                           | ESTABILIDADES                                                                                       | 30" cada lado / 1'                        |
|       | 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                             |
|                                                                                       |                                                                                                     | 1x20 repeticiones / 2x40                  |
|                                                                                       | con gomas                                                                                           | 2x20 de cada lado                         |
|    | 3 ejercicios                                                                                        | 2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º      |
| ESTIRAR DORSALES                                                                                                                                                                                                                                            |                  | 5x5" cada lado                            |
| ESTIRAR GEMELOS                                                                                                                                                                                                                                             |                  | 5x5"                                      |

| 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   |