

JUGADOR: ALVARO ESCALADA (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)
 	ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
 	ROTACIÓN con gomas en postura de golf	1x10 cada lado
  	3 ejercicios	2x20 de los 2 primeros y 2x15 del 3º (controlados)
 		1x15 repeticiones / 2x30