

JUGADOR: ALBERTO SÁNCHEZ (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	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)
		2x30 repeticiones cada ejercicio
	  3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
	 con gomas	2x20 de cada lado
	Y ESTIRAR GEMELOS 	2x30" / 5x5" cada pierna
ESTIRAR DORSALES 		5x5" cada lado

VALORACIÓN

- ALBERTO SANCHEZ: Hace preparación física de forma muy irregular, muy desorganizada. Últimamente, ha entrenado más técnico que físico. Se le advierte y aconseja de la importancia de no separar las dos partes. Realizados los test físicos no ha mejorado ninguno de ellos desde el último control. He hablado con él para que cambie y se implique más en el trabajo. Se le dan ejercicios para que entrene hasta el próximo control. Se le ofrece ayuda si lo necesita. Debe mejorar las estabilidades, la fuerza de glúteos, el equilibrio, la rotación interna de cadera derecha y la dorsiflexión de ambos tobillos. Todas estas limitaciones físicas la pueden producir alteraciones en el swing.