

JUGADOR: ALEJANDRA PASARIN (DIC 2010)			
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 2x8 repeticiones (movimiento controlado)
			1x20 repeticiones // 2x30
			3 ejercicios 2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
		con gomas	2x20 de cada lado
ESTIRAR GEMELOS			5x5" de cada pierna