

JUGADOR: ALEJANDRO CAÑIZARES (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)
ESTIRAR GEMELOS 		5x5"
		1x20 repeticiones / 2x40
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	
		3 ejercicios
VALORACIÓN		
ALEJANDRO CAÑIZARES: Realiza preparación física 3 días/semana. Sigue el programa que le marca su preparador físico. Realizados los test físicos, debe mejorar la inclinación pélvica, la sentadilla, la dorsiflexión de tobillos y la rotación interna de caderas. Se le entregan ejercicios para que complemente su preparación. Ha mejorado desde el último control.		