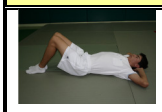
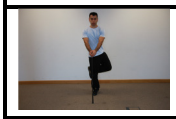
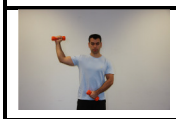
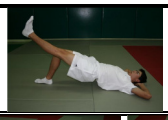
JUGADOR: ALVARO ESCALADA (DIC. 2010)	
EJERCICIOS	**SERIES Y REPETICIONES**
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	2x10 cada lado
 CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 	1x20 repeticiones / 1x40
   3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
  con gomas	2x20 de cada lado
	2x30”

FEDERACION ESPAÑOLA DE GOLF