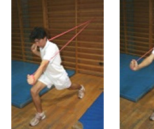


JUGADOR: ALVARO ESCALADA (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	 ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	2x10 cada lado
		1x20 repeticiones / 1x40
	 con gomas	2x20 de cada lado
	 3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
		2x30"
VALORACIÓN		
ALVARO ESCALADA: Realiza preparación física 3 días/semana, dos con su preparador físico y uno en la federación de Madrid. Realizados los test físicos, debe mejorar: la estabilidad escapular, la fuerza de glúteos y seguir trabajando la flexibilidad de isquios. Ha mejorado en 4 test desde el último control.		