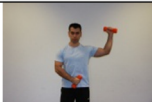
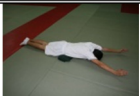


JUGADOR: ANTONIO CRUZ-CONDE (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	acompañar de la respiración	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 		1x20 / 2x30 repeticiones
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 	ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 (D-I-Ambas-Arriba)
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
 	con gomas	2x20 de cada lado
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 	Y ESTIRAR GEMELOS	1x30" / 5x5"
ESTIRAR DORSALES		5x5" cada lado

VALORACIÓN

- ANTONIO CRUZ-CONDE: Dice que no ha recibido los últimos ejercicios. Ha estado haciendo preparación física 2 días/semana, haciendo los ejercicios que se le dieron en mayo pasado. No ha empezado el gimnasio porque no le dejaban entrar. Ha encontrado uno que le dejan y va a empezar. Me pide un entrenamiento. Realizados los test físicos, debe mejorar la estabilidad de torso, la sentadilla, la dorsiflexión de tobillos, la estabilidad escapular, la flexibilidad dorsal, y la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 4 test.