

JUGADOR: CARLOS LEANDRO (MARZO 2011)			
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES	
	acompañar de la respiración		2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
			1x20 repeticiones / 2x40
		CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados		30" cada uno, diferentes superficies
			3 ejercicios 2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
		con gomas	1x20 cada pierna adelantada
	ESTABILIDADES		30" cada lado / 1´
ESTIRAR DORSALES			5x5" cada lado
VALORACIÓN			
CARLOS LEANDRO: Hasta Enero ha entrenado 2 días/semana. A partir del Cto. de Baleares no ha hecho nada. No ha mejorado los test, y ha empeorado en uno de ellos. He hablado con él para que cambie esa actitud, ya que no se puede estar casi dos meses sin entrenar. Se le enseñan ejercicios para que trabaje y mejore los test. Debe mejorar la fuerza de glúteos, las estabilidades, la flexibilidad de isquios, el equilibrio, la movilidad de hombros y dorsales.			