

JUGADOR: CELIA BARQUIN (DIC 2010)		
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)
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8
 		2x30 repeticiones cada ejercicio
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
 	giros con gomas	2x20 de cada lado
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
ESTIRAR GEMELOS		5x5" de cada ejercicio
ESTIRAR DORSALES		5x5" cada lado