

JUGADOR: ENRIQUE MARIN (MARZO 2011)		
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)
	 CONCIAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES 	30" cada lado / 1´
	  con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
	  3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
		2x20 del 1º y 2x30 repeticiones del 2º
	 con gomas	2x20 de cada lado
ESTIRAR GEMELOS		5x5" de cada lado
VALORACIÓN		
ENRIQUE MARIN: Realiza preparación física 4 días/semana, y 1 día realiza otros deportes. Sigue el programa de su preparador físico. Realizados los test físicos, debe mejorar: la movilidad pélvica, las estabilidades, la sentadilla, la dorsiflexión de tobillos, la rotación interna de cadera derecha, y la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 2 test desde el último control.		