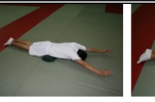
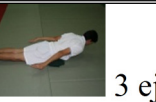


JUGADOR: ERIK HEDBERG (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
		2 x 10 repeticiones
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 	LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 cada lado
 		1x20 repeticiones / 2x40
 	con gomas	2x20 de cada lado
ESTIRAR DORSALES		5x5" cada lado
	Y ESTIRAR GEMELOS	30" de cada pierna / 5x5"
VALORACIÓN		
ERIK HEDBERG: Realiza preparación física 3 días/semana, con su preparador físico en el CAR de Barcelona. Realizados los test físicos, debe mejorar: la sentadilla, la flexibilidad de isquios y dorsales, la movilidad de hombros y la estabilidad escapular, la rotación interna de caderas y la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 3 test desde el último control.		