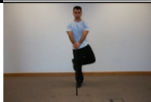
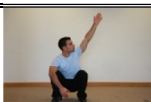
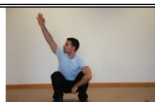


JUGADOR: FERNANDO RUIZ (DIC 2010)			
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES	
	acompañar de la respiración		2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
		LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
		CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES		30" cada lado / 1'
			con peso de ayuda
		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
		con gomas	2x20 de cada lado
			3 ejercicios
			2x 30" cada pierna
ESTIRAR GEMELOS			5x5" de cada ejercicio
ESTIRAR DORSALES			5x5" cada lado

