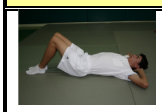
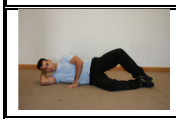
JUGADOR: HUGO ESPOSITO (DIC 2010)	
EJERCICIOS	**SERIES Y REPETICIONES**
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 ESTABILIDADES 	30” cada lado / 1´
 Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30” cada uno, diferentes superficies
 con gomas	1x20 de cada lado
 3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
	1x20 repeticiones / 1x30