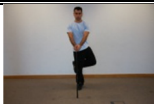
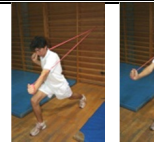
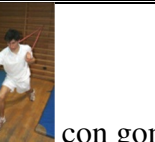


JUGADOR: ICIAR MEREDIZ (DIC 2010)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	acompañar de la respiración	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 		2x30 repeticiones cada ejercicio
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
 	ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8
 	con gomas	2x20 de cada lado
		2x 30" cada pierna
	ESTIRAR GEMELOS	5x5" de cada ejercicio
	ESTIRAR DORSALES	5x5" cada lado