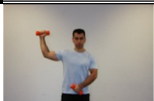


JUGADOR: IVAN CANTERO (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
		2 x 10 repeticiones
  CIGÜEÑA		1x20 de cada lado
  LANZAR PIERNA		1x15 cada lado (controlar movimiento)
  CONCHAS (4 ejercicios)		1x20 de cada ejercicio (4)
 ESTABILIDADES 		30" cada lado / 1´
  ROTACIÓN con pesa 2 Kg.		1x10 cada lado
  con gomas		2x20 de cada lado
  3 ejercicios		2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
 		1x20 repeticiones / 2x40
 Y ESTIRAR GEMELOS 		30" de cada pierna / 5x5"
ESTIRAR DORSALES 		5x5" cada lado
VALORACIÓN		
IVAN CANTERO: Realiza preparación física 2 días con su preparador físico. Realizados los test físicos, debe mejorar: la estabilidad de torso, pélvica y escapular, la flexibilidad de dorsales, y la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 1 test desde el último control.		