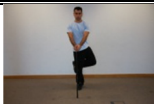
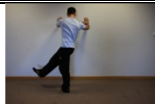


JUGADOR: JORDI PANES (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
 	acompañar de la respiración	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
 	CIGÜEÑA	2x20 de cada lado
 	LANZAR PIERNA	2x10 cada lado (controlar movimiento)
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	2x10 cada lado
  	con peso de ayuda	2x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	CONCHAS	1x20 de cada ejercicio
	acompañar respiración, arriba contraer glúteos	2x20 repeticiones
	Equilibrios, ojos cerrados y abiertos. Diferentes superficies.	30" cada pierna
ESTIRAR DORSALES		30" cada lado
 	Y ESTIRAR GEMELOS	2x30" / 5x5" cada pierna
VALORACIÓN		
JORDI PANES: Realiza preparación física 2 días/semana con su preparador físico en la Blume de Barcelona. Realizados los test físicos, debe mejorar: la movilidad pélvica, las estabilidades de torso, pélvica y escapular, la movilidad de hombros, la sentadilla y la dorsiflexión de tobillos, la flexibilidad de dorsales y la fuerza de glúteos.		