

JUGADOR: KLAUS GANTER (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
		1x20 repeticiones / 1x30
	 CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES 	30" cada lado / 1´
	 3 ejercicios	2x30 de los 2 primeros y 2x20 del 3º
	 Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 repeticiones
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
VALORACIÓN		
KLAUS GANTER: Realiza preparación física 2 días/ semana con su preparador físico. Además realiza los ejercicios que se le dieron en la última concentración. Realizados los test físicos, debe mejorar: la movilidad pélvica, la estabilidad de torso, la sentadilla, y la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 7 test desde la última concentración.		