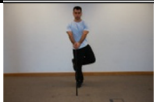
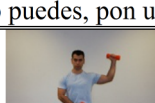
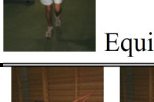
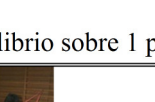


JUGADOR: LUIS MONTOYA (DIC 2010)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA
		LANZAR PIERNA
		CONCHAS (4 ejercicios)
		ESTABILIDADES
		
		Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.
		ROTACIÓN con pesa 2 Kg.
		Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados
		con gomas
		3 ejercicios
		
		
ESTIRAR DORSALES		