

JUGADOR: MANUEL ELVIRA (MARZO 2011)			
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´
			con peso de ayuda 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
			3 ejercicios 2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
		con gomas	2x20 de cada lado
VALORACIÓN			
MANUEL ELVIRA: Realiza preparación física 3 días/semana, con su preparador físico. Realizados los test físicos, debe mejorar: la movilidad pélvica, la sentadilla, la estabilidad y fuerza central (core), la fuerza de glúteos. Ha mejorado en 2 test desde el último control.			