

JUGADOR: MARIO BELTRAN (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 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'
		1x20 repeticiones / 2x40
	 3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
		30" de cada pierna /
VALORACIÓN		
MARIO BELTRAN: Realiza preparación física 3 días/semana con su preparador físico. Realizados los test físicos, debe mejorar: la movilidad pélvica, la rotación interna de caderas, la fuerza de glúteos y el equilibrio. Ha mejorado en 1 test desde la última concentración.		