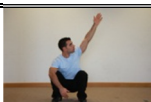
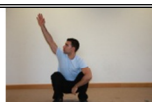
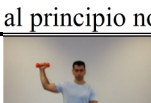
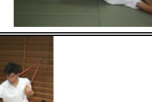


JUGADOR: MARIO GALIANO (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 CIGÜEÑA	2x20 de cada lado
	 LANZAR PIERNA	2x15 cada lado (controlar movimiento)
	 CONCHAS (4 ejercicios)	2x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES 	30" cada ejercicio y lado
	 con peso de ayuda	2x15 repeticiones (movimiento controlado)
	 Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	2x10 cada lado
	 ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	2x10 cada lado
		2x20 del 1º y 2x30 repeticiones del 2º
	 con gomas	2x20 de cada lado
	 3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
ESTIRAR DORSALES	 	5x 3" cada lado 5x3"
		2x30" de cada ejercicio
VALORACIÓN		
MARIO GALIANO: Realiza preparación física 5 días/semana en la Blume de Madrid. No realiza los test físicos porque ya los había hecho 10 días antes en la Blume.		