

JUGADOR: MARTA PÉREZ (DIC 2010)		
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´
  	con peso de ayuda	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 		1x20 repeticiones / 2x30
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
 	con gomas	2x20 de cada lado
  	3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
ESTIRAR GEMELOS		5x5" de cada ejercicio