

JUGADOR: PABLO MATESANZ (MARZO 2011)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
		1x10
 	CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
 	LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
 	CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
		2x40
 	ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	1x10 cada lado
 	Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
  	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
 	con gomas	2x20 de cada lado
	Y ESTIRAR GEMELOS	30" de cada pierna / 5x5"