

JUGADOR: SONIA SÁNCHEZ (DIC 2010)			
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES	
	acompañar de la respiración		2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
			1x20 repeticiones / 2x30
		CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES		30" cada lado / 1´
			con peso de ayuda
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados		30" cada uno, diferentes superficies
		con gomas	2x20 de cada lado
			3 ejercicios
ESTIRAR GEMELOS			5x5" de cada ejercicio