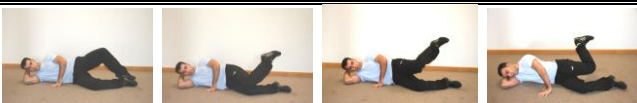
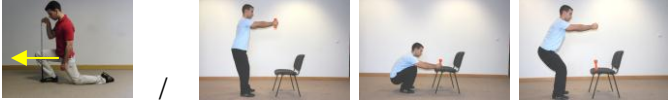
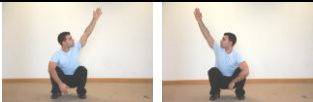




JUGADOR: DANIEL BERNA (NOV. 2012)		
EJERCICIOS NIVEL 1		SERIES Y REPETICIONES
 gato y pélvico		2 x 10 repeticiones
 CIGÜEÑA		1x20 de cada lado
 LANZAR PIERNA		1x15 cada lado (controlar movimiento)
 CONCHAS		1x20 de cada ejercicio (4)
 /		5x5" / 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 pon una pequeña alza en los talones.		1x8 cada lado
		1x10 cada lado
 postura golf, ojos abiertos y cerrados		30" cada uno, diferentes superficies
 con gomas, empujar y tirar		1x20 de cada lado
 3 ejercicios		1x20 de los 2 primeros aguantar 2-3" y 1x15 del 3º
		1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba / 1x10 aguantar 5" / 1x10 aguantar 5"
		2x15" prono-supino con puños entre rodillas
 ESTABILIDADES		30" cada lado / 1'
		1x20 con toalla o roller Masaje con roller



INFORME FÍSICO

Realiza preparación física 2 días/semana con entrenador personal.

Realizados los test físicos, presenta:

Movimiento tembloroso al realizar la inclinación pélvica, lo que nos da una falta de coordinación y ligera debilidad abdominal para realzar dicho movimiento.

La limitación en la dorsiflexión de ambos tobillos, por problemas en los gemelos, le impedirá mantener una postura estable durante el downswing

La falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas le puede provocar modificaciones en la postura durante el swing.

La falta de flexibilidad en los dorsales, puede limitar la capacidad para elevar los brazos en el backswing sin perder la postura. E impedir la liberación de los brazos en el impacto y final del swing.

La limitación en la rotación interna de ambas piernas puede darle problemas de rotación de pelvis durante el swing.

La limitación en la rotación de torso, hacia la derecha e izquierda, le dificultará la rotación de hombros y mantener una postura estable durante el swing.

La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia.

Realizados los test de fuerza, necesita mejorar en manos y abdominal, estando los demás en valores normales. En los de potencia necesita mejorar en todos ellos (pectoral, tríceps, dorsal, piernas)