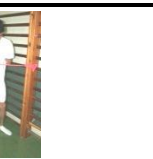
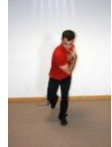




JUGADOR: JAVIER SAINZ (NOV. 2012)	
EJERCICIOS NIVEL 1	SERIES Y REPETICIONES
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
   	CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
 ESTABILIDADES 	30" cada lado / 1'
   	5x5" cuña debajo pie / 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
 	1x10 cada lado
 	30" cada uno, diferentes superficies, ojos abiertos y cerrados / girar hacia la pierna apoyada
  con gomas, empujar	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" sin arquear
  	1' / 30" de cada pierna / 30" ambas muñecas
Trabajar los niveles de fuerza y potencia siguiendo su planificación (Entrenador personal)	



INFORME FÍSICO

OBJETIVOS FÍSICOS: Ganar fuerza, potencia y estabilidad en parte baja del cuerpo

Realiza preparación física 5 días/semana, durante 1,30 h., con preparador físico personal. Ha empezado hace 4 semanas con su plan de trabajo (planificación).

Realizados los test de movilidad y estabilidad presenta:

Movimiento tembloroso cuando realiza una inclinación anterior y posterior de la pelvis, lo que nos da a conocer una falta de coordinación y ligera debilidad de los músculos abdominales, que no están acostumbrados a realizar este movimiento.

En la rotación pélvica tiene un mayor movimiento lateral hacia la derecha, que mejora con ayuda, ligera falta de estabilidad.

La dorsiflexión de tobillo derecho la tiene limitada, lo que le puede llevar a pérdidas de postura durante el swing.

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

La pérdida de rotación externa del hombro derecho e izquierdo, al ponerse en postura en golf, se produce por falta de estabilidad escapular, limitándose el rango de movimiento del hombro, lo que le puede llevar a pérdidas de postura durante el swing.

El equilibrio limitado en ambas piernas le va a provocar inestabilidad durante el swing.

La limitación en la rotación interna de la pierna derecha le puede provocar problemas de rotación de pelvis durante la subida.

La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia (en su caso tiene peor el derecho lo que le puede crear inestabilidad durante la subida).

La flexión de ambas muñecas limitada.

Realizados los test de fuerza y potencia, presenta niveles buenos de fuerza en antebrazo y mano (dinamometría), pero bajos en el resto (abdominal, tríceps, pectoral, dorsal, bíceps). Los de potencia son bajos en pectoral y tríceps, en el límite en dorsal y abdominal, y bajos en piernas.