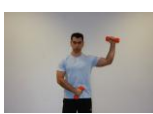
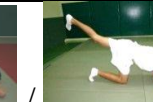




JUGADOR: TONI FERRER (NOV. 2012)			
EJERCICIOS NIVEL 1			SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración		
			2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
		LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
			
			CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES		
			30'' cada lado / 1´
		//	
			1x10 cada lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados		30'' cada uno, diferentes superficies
		con gomas	2x20 de cada lado
			/ 
			1x20 de los 2 primeros aguantar 2-3'' y 1x15 del 3º / 5x5'' cada lado
			
			1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba / 1x10 aguantar 5'' / 1x10 aguantar 5''
			
			30'' de cada pierna / 30'' de frente y a cada lado



INFORME FÍSICO

En la actualidad no realiza preparación física. Se compromete a entrenar 4 días/semana siguiendo programa de Blume. Se le da la opción de entrenar con la Blume, los días que necesite para empezar con la rutina de entrenamiento y 1-2 días/semana a lo largo de la temporada.

Realizados los test físicos presenta:

Movimiento tembloroso cuando realiza la 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.

La dificultad para estabilizar la parte superior del cuerpo cuando rotamos la parte inferior independientemente en ambas direcciones, nos puede generar pérdidas de potencia y una inadecuada secuencia durante el downswing. Así como, la dificultad para estabilizar la parte inferior cuando rotamos la superior le puede provocar movimiento lateral (sway) durante el backswing o pérdidas de postura.

Tiene falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas, lo que le puede originar pérdidas de postura durante el swing.

Pierde estabilidad en las escápulas al ponerse en postura de golf, lo que le impide una correcta rotación externa de hombros y problemas en el swing.

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

La falta de flexibilidad de dorsales, junto con la limitada flexión de hombros y limitación en el movimiento escapular puede provocar pérdidas de postura y disminución en la rotación de hombros.

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, los valores son bajos, excepto en tríceps y pectoral que son normales. En los test de potencia, los valores de piernas son bajos.