



CALENTAMIENTO BÁSICO DE GOLF



Lanzamiento de pierna



Giros de Cigüeña



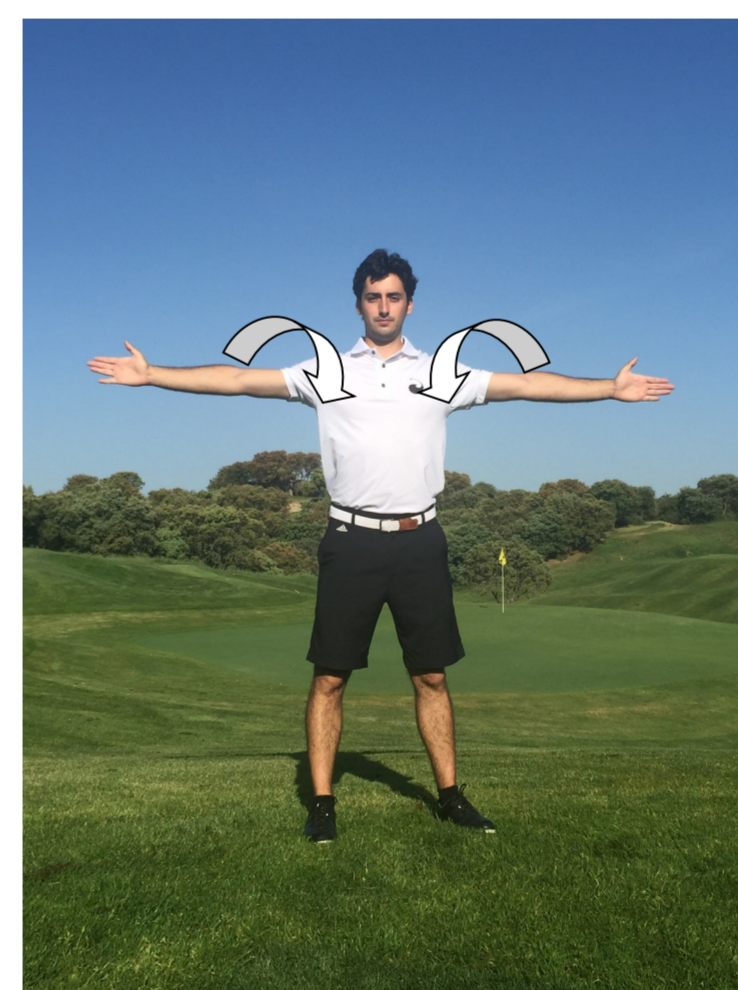
Inclinaciones Pélvicas



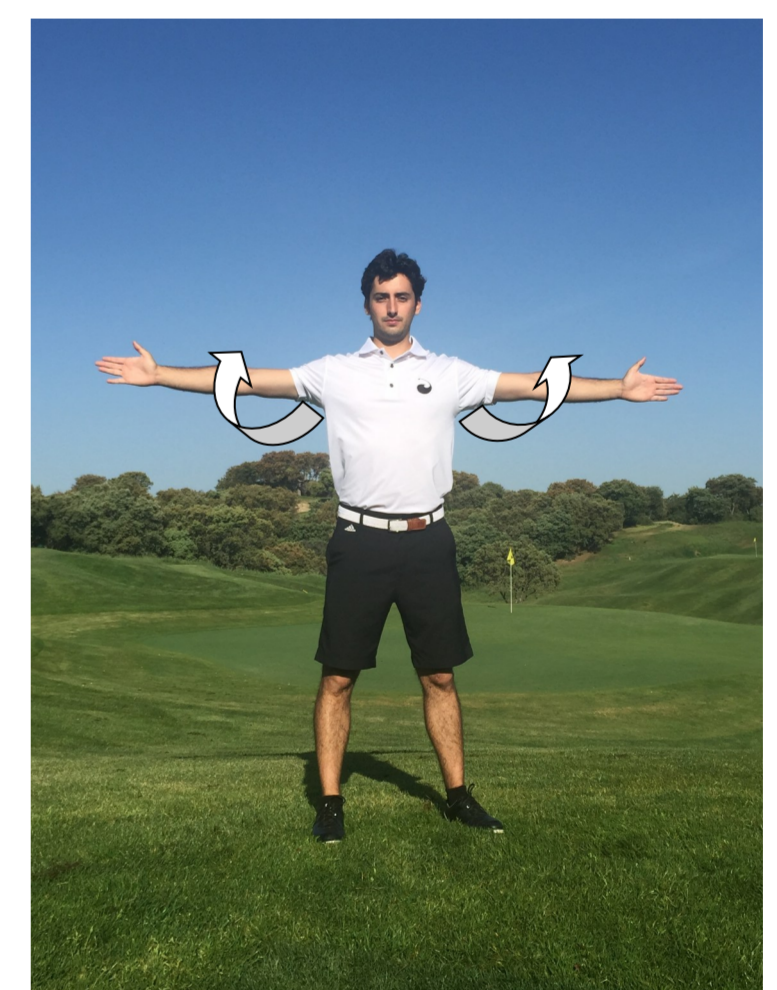
Rotación Tronco



Rotaciones de cadera



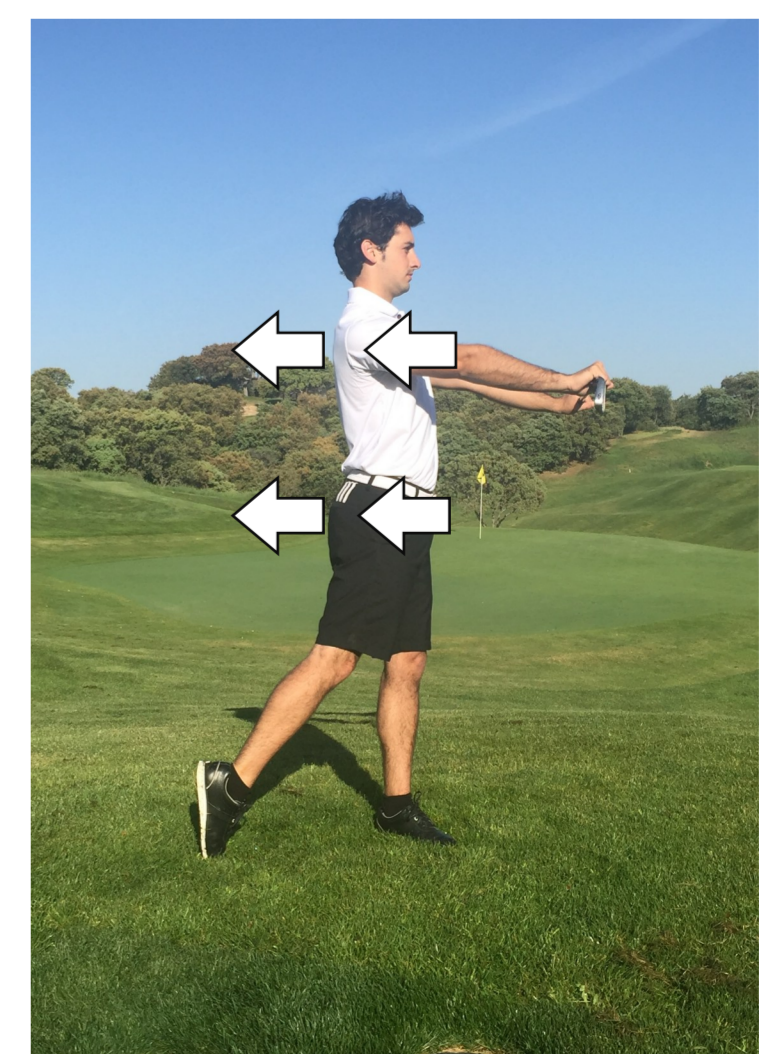
Rotaciones hombro



Sentadilla con palo



Giros Completos



Se recomiendan 2 series x 8 repeticiones