



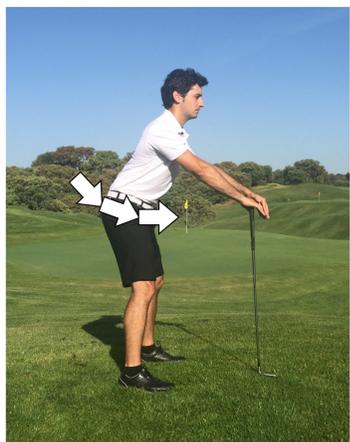
# **CALENTAMIENTO BÁSICO DE GOLF**



**Lanzamiento de pierna**



**Giros de Cigüeña**



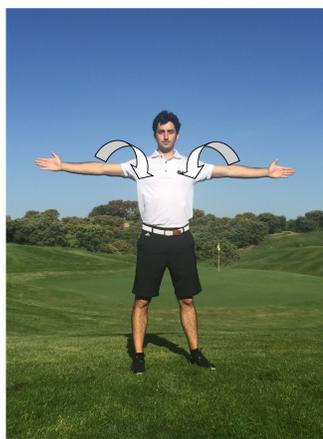
**Inclinaciones Pélvicas**



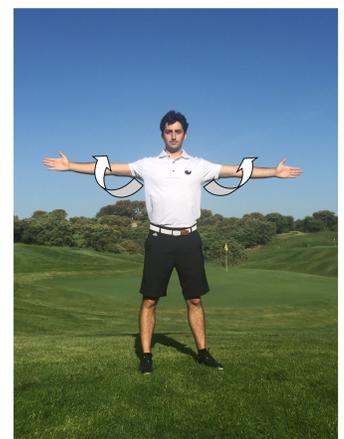
**Rotación Tronco**



**Rotaciones de cadera**



**Rotaciones hombro**



**Sentadilla con palo**



**Giros Completos**



**Se recomiendan 2 series x 8 repeticiones**