

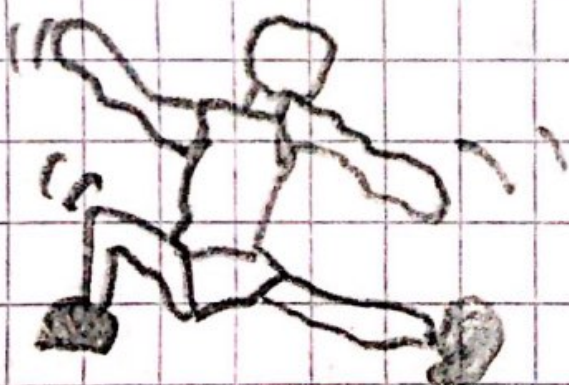
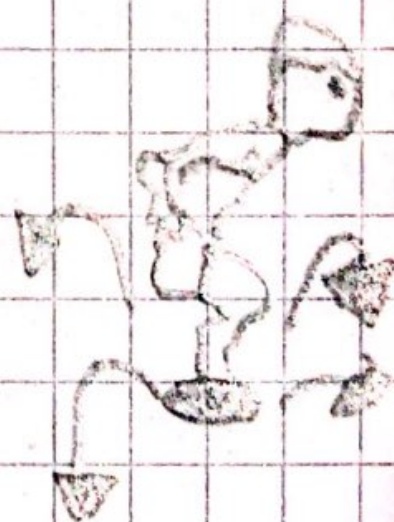
EJERCICIO POTENCIA

- Comenzamos con un trote suave de 5 minutos

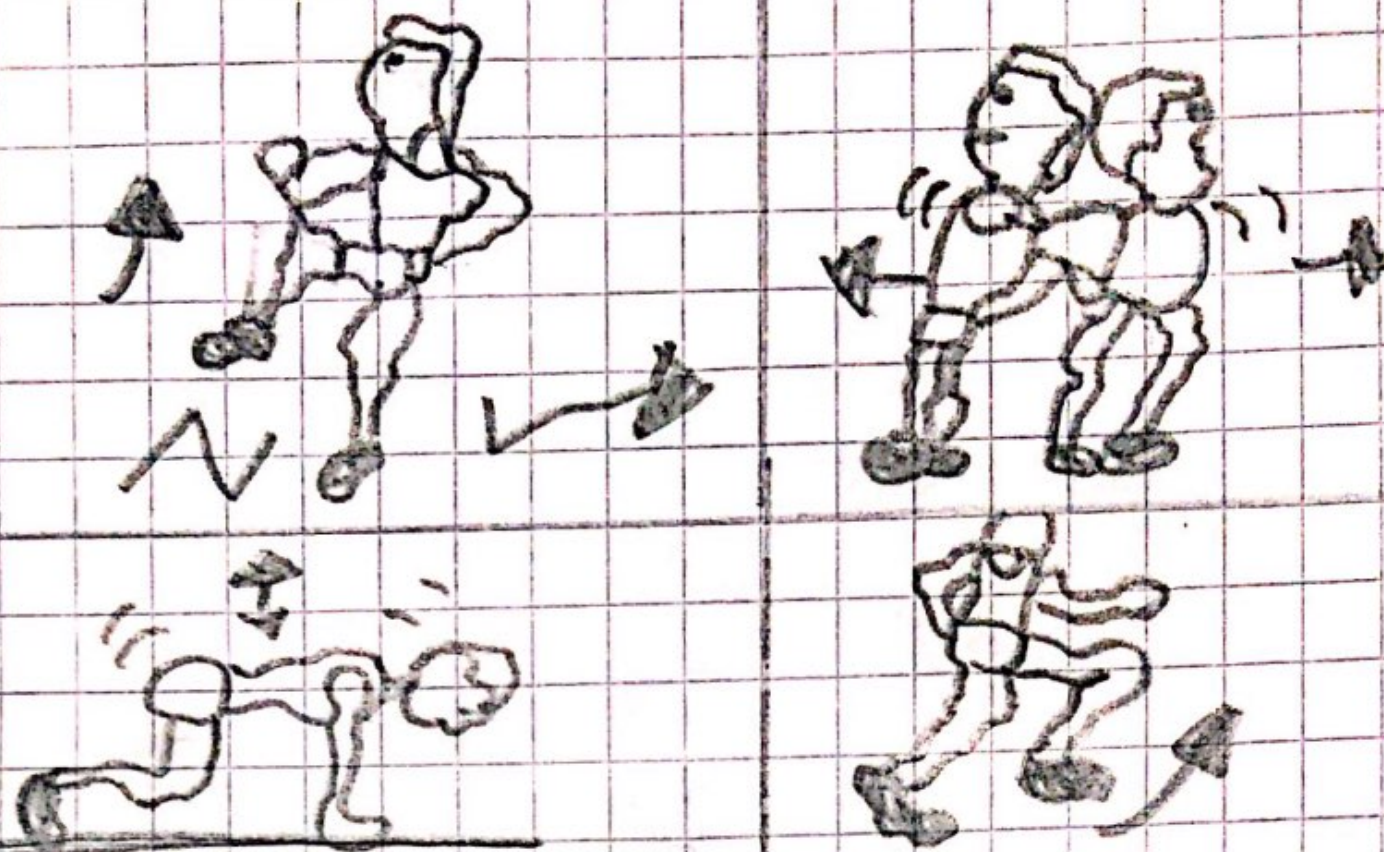
y seguimos con ejercicios de flexibilidad de caderas a

continuación ejercicios de técnica de carrera y otros ejercicios para potenciar más

los grupos musculares implicados.



- En los ejercicios de técnica insistimos en los de
skating, rodillas altas y cadera elevada



- Y Acabamos con unos cuantos de potencia de
premas y una frecuencia competitiva de
velocidad - desde la posición de sentados a la
jerica nos levantamos y corremos hasta la
meta o 20 m de distancia.

ES un tipo de potencia máxima
y resistencia