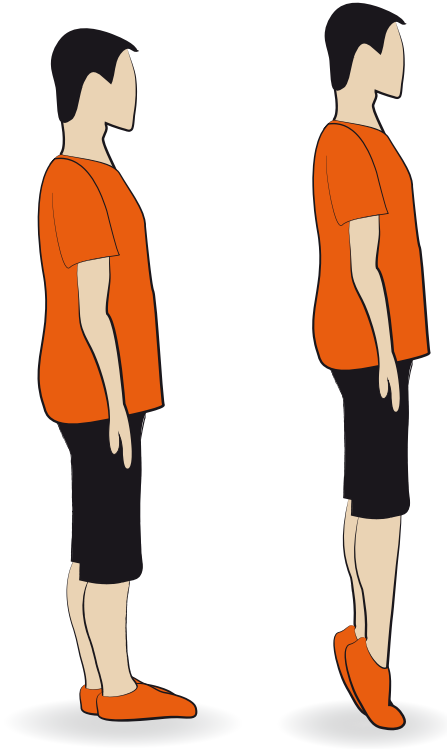


# CALENTAMIENTO

Comienza con un trote suave, después realiza unos ejercicios de movilidad articular sobre todo centrados en la zona inferior, tobillos, rodillas y cadera. tras ellos efectúa algunos ejercicios de estabilidad articular, unos cuantos ejercicios de técnica de carrera, unos estiramientos cortos y activadores y 3-4 progresiones sobre una distancia de 50-60 metros iya estás listo para comenzar la actividad

# 1. CALENTAMIENTO TOBILLOS (I)



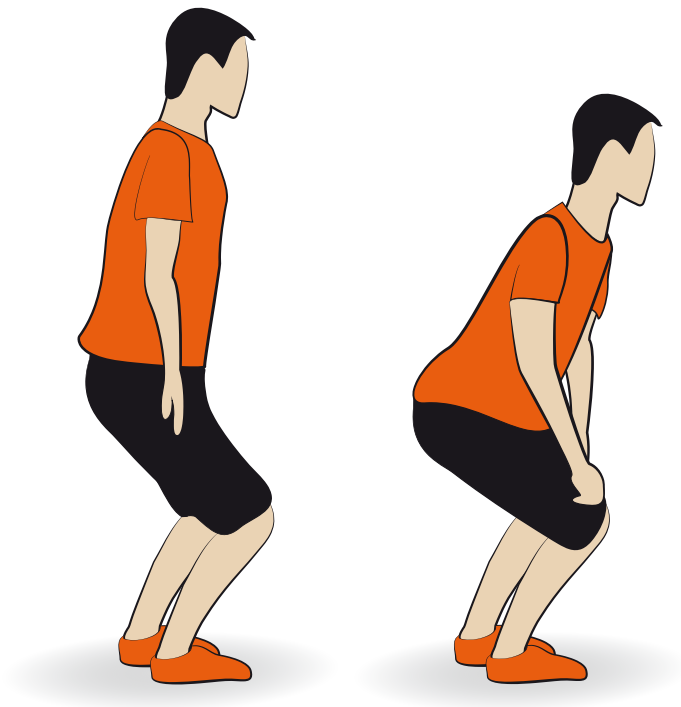
Eleva talones y puntas

## CALENTAMIENTO TOBILLOS (II)



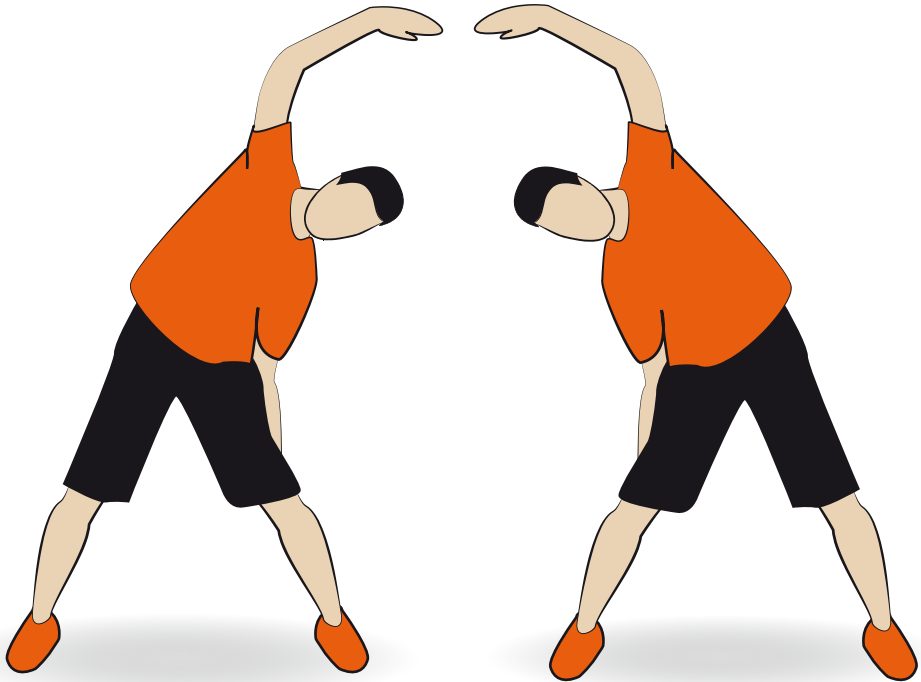
Mantén 10 segundos moviendo el tobillo arriba y abajo en la posición indicada.

## CALENTAMIENTO RODILLAS.



Flexión y extensión de rodillas.

## 4. CALENTAMIENTO DE OBLICUOS.



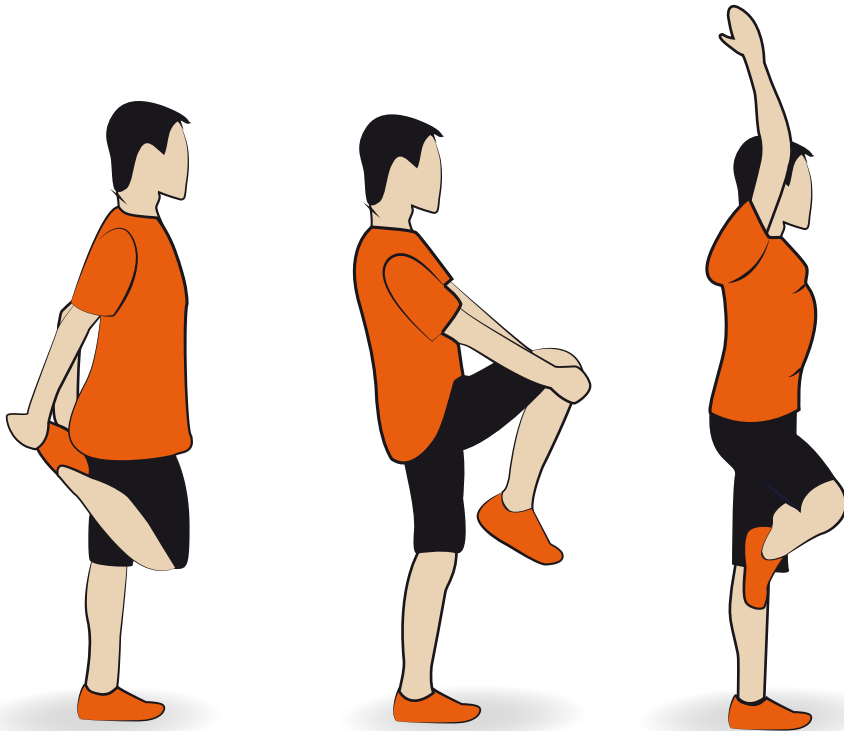
Flexión lateral de tronco.

## 5. CALENTAMIENTO DE OBLICUOS Y LUMBARES.



Giros de cintura tocando con la mano pie contrario.

## 6. CALENTAMIENTO DE TOBILLOS, RODILLAS Y CADERA.



Mantener 3 segundos en cada una de las tres posiciones diferentes y con cada pierna.

7.

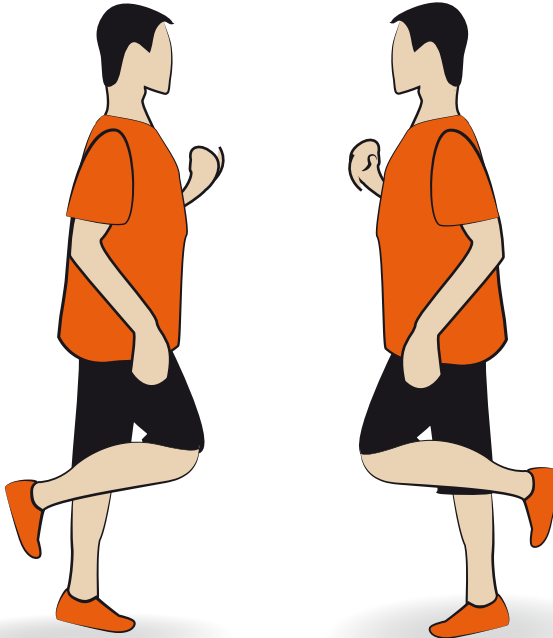
## CALENTAMIENTO DE BRAZOS.



Moviliza los brazos.



## 8. CALENTAMIENTO DE MUSCULATURA DEL MIEMBRO INFERIOR.



Ejercicios de técnica de carrera.  
Realiza 3 progresiones de 50-60 metros.

