

**RUTINA**

**SEMANAL**



# TÉCNICAS DE CARRERA

## (TRASLACIÓN)

- Los ejercicios técnicos de carrera tienen la misión de corregir las posturas y los movimientos erróneos que se cometen mientras se corre y permiten alcanzar un gesto de correr más correcto, eficiente y económico.
- Se fortalecen músculos, ligamentos y tendones, se ahorra en gasto energético y, como resultado final, se logra una zancada más amplia.

# CORRER HACIA ATRÁS

LUNES - JUEVES

- Para llevarlo cabo, primero hay que vigilar que detrás no haya obstáculos que puedan causar un accidente durante su práctica.
- Después, recorre unos 100 metros pisando con la zona medial del pie (metatarso) a la vez que se flexionan las rodillas haciendo un ligero braceo.

# CARRERA LATERAL

MARTES Y VIERNES

- Con los brazos ligeramente separados del tronco y sin abrir demasiado los codos, se trata de hacer pequeños saltos laterales con un ligero contacto de los tobillos de ambos pies en el punto de máxima elevación.
- Procurar que los talones no participen en la paso ni tampoco cruzar las piernas.
- Realizar saltos laterales de 10-30 metros y después cambia de lado.

- Empezar a andar elevando los talones manteniendo la espalda recta en todo momento.
- Realizar pasos cortos a un ritmo lento y bracear con brazos muy levemente a medida que se vaya avanzando.