

EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA Y CALENTAMIENTO.



EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA Y CALENTAMIENTO.

Antes de comenzar a correr, ya sea por diversión o como entrenamiento para la prueba que se nos va a exigir durante la oposición a la Policía Nacional, deberemos realizar un **concienzudo calentamiento para comenzar rindiendo al máximo nivel y evitar lesiones**, si bien y debido a que para lo que vamos a entrenar la mayor parte del tiempo va a ser a modo de preparación de la prueba de 1000 metros lisos, es por lo que convendría realizar un repaso a unos ejercicios de técnica de carrera previos, los cuales, sin duda nos van a ayudar a mejorar nuestra eficiencia de la pisada y de la zancada.

A modo de introducción al calentamiento posterior, podemos realizar varios de los siguientes movimientos o ejercicios, alternándolos entre unos días y otros, siendo lo recomendable **escoger al menos 4 o 5 ejercicios distintos cada día**.

EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA:

CAMINAR DE PUNTILLAS. 2 SERIES DE 30".



CAMINAR CON TALONES. 2-3 SERIES DE 30".



SKIPPING ALTO. 2-3 SERIES DE 30".



TALONES ATRÁS. 2-3 SERIES DE 30".





¿Quieres más información?

Hazte alumno JURISPOL



www.jurispol.com