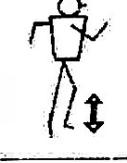
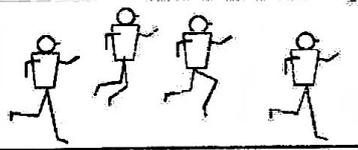


EJERCICIOS BASICOS DE TÉCNICA DE CARRERA.
 JUAN ALFONSO GARCIA ROCA

| | |
|---|---|
|  | <p>ELEVACIONES DE RODILLAS ALTERNATIVAS CAYENDO SOBRE LA PARTE DELANTERA DEL PIE.</p> |
|  | <p>MOVIMIENTO ALTERNATIVOS DE LA PIERNA EN FLEXIÓN HACIA EL GRUTEO CAYENDO SOBRE LA PARTE DELANTERA DEL PIE</p> |
|  | <p>IMPULSOS DE PIE A PIE ACOMPAÑADO POR ACCIONES DE BRAZOS ALTERNATIVAS</p> |
|  | <p>MOVIMIENTO ALTERNATIVO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS POR DELANTE DEL CUERPO CAYENDO SOBRE LA PARTE DELANTERA DEL PIE</p> |
|  | <p>IMPULSOS LATERALES SOBRE LA PARTE DELANTERA DEL PIE SIN CRUZAR</p> |
|  | <p>LANZAMIENTOS DE PIERNA DE FLEXION AL EXTENSIÓN ALTERNATIVO MANTENIENDO EL CUERPO RECTO</p> |
|  | <p>IMPULSIONES MANTENIENDO LA RODILLA DE PIERNA LIBRE ELEVADA Y PIERNA IMPULSO ESTIRADA</p> |
|  | <p>ACCIONES DE FLEXO-EXTENSION ALTERNATIVAS DE RODILLAS PIES EN CARRERA DE MANERA CIRCULAR (PEDALEOS)</p> |
|  | <p>ACCIONES DE IMPULSO CON UNA PIERNA CON MOVIMIENTO CIRCULAR PARA CAER CON LA MISMA PIERNA (PRIMERO DE TRIPLE)</p> |