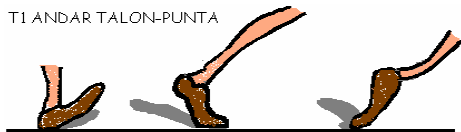


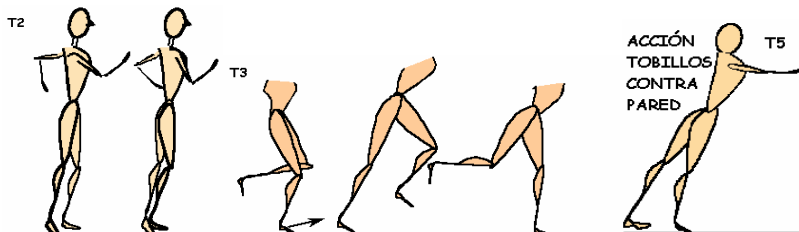
EJERCICIOS ANALÍTICOS DE TÉCNICA DE CARRERA

TOBILLOS

T1 ANDAR TALON-PUNTA



IMPULSO FLEXION TOBILLO EN VUELO

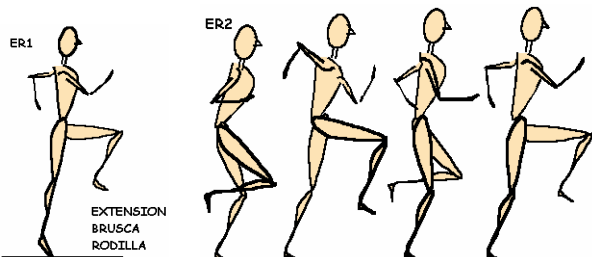


IMPULSOS VERTICALES

IMPULSOS EN PROFUNDIDAD

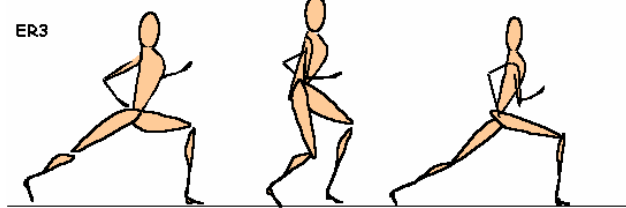
ACCIÓN TOBILLOS CONTRA PARED

EXTENSION RODILLA

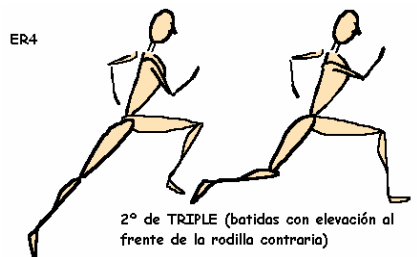


EXTENSION BRUSCA RODILLA

EXAGERAR EXTENSION VERTICAL RODILLA



ANDAR CADERAS BAJAS

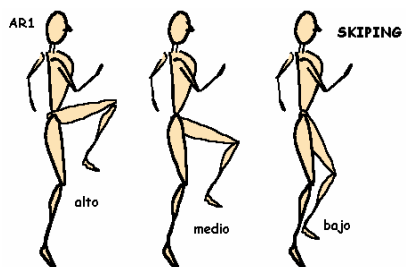


2º de TRIPLE (batidas con elevación al frente de la rodilla contrario)



BATIDAS ALTERNATIVAS (andando, la pierna solo apoya)

ELEVACION RODILLA

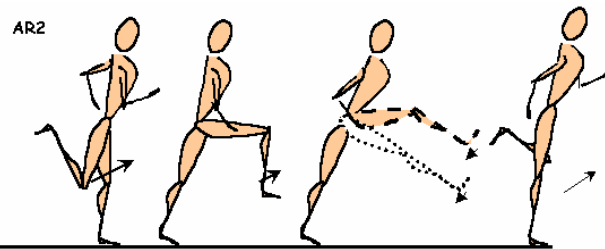


alto

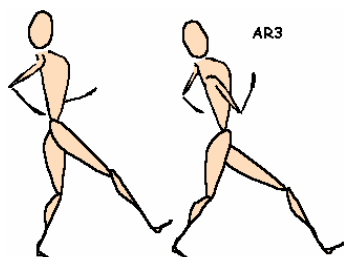
medio

bajo

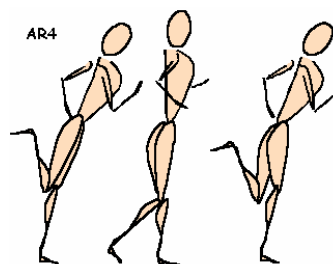
SKIPPING



LA JACA elevación rodilla c/ extensión de piernas

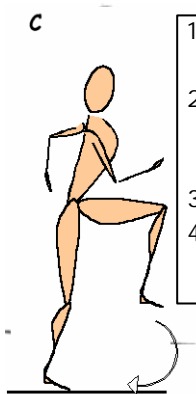


TIJERAS



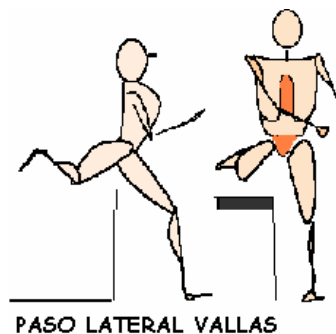
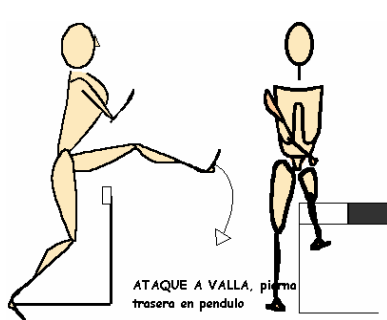
TALÓN A GLUTEOS *variar inclinación tronco y frecuencia*

CONTACTO PIE CON EL SULO



1. CORRER ELEVANDO LA RODILLA Y BUSCANDO EL SUELO COMO UNA ZARPA
2. IGUAL ANTERIOR PERO AL LLEGAR AL SUELO, TIRAR HACIA ATRÁS COMO SI QUISIERAMOS ARRASTRAR UNA ALFOMBRA
3. SKIPI NG BAJANDO ACTIVAMENTE LA PIERNA
4. VARIAR LA FLEXIÓN DE LA RODILLA EN EL CONTACTO CON EL SUELO

VALLAS



COLOCAR 4 O 5 VALLAS, A UNA SEPARACIÓN DE 4 O 5 METROS. PASARLAS MANTENIENDO UN RITMO CONTINUO, AL PRINCIPIO CON TROTE LIGERO. SEPARARLAS UN POCO MÁS Y AUMENTAR LA VELOCIDAD. LA PIERNA LIBRE, PASA BASCULANDO POR EL EXTERIOR

DESCRIPCION EJERCICIOS

- I) ACCIÓN DEL TOBILLO:
 - 1) Talón Punta: andar marcando la acción del pie, efectuar una acción secante, abandonar el suelo con el dedo gordo.
 - 2) Impulsos Verticales: Acción vertical provocada únicamente por la acción del tobillo.
 - 3) Impulsos en Profundidad: Igual anterior pero desplazándonos ligeramente hacia delante.
 - 4) Impulsos con máxima flexión e la fase de vuelo: Tirar bien del empeine hacia la espinilla.
 - 5) Acción Tobillos contra la pared.
- II) EXTENSIÓN RODILLA
 - 1) Andar Marcando Extensión Brusca Y Vertical De La Rodilla:
 - 2) Igual 1 pero exagerando flexión pierna de apoyo:
 - 3) Andar con Caderas Bajas: Exagerando el impulso con la pierna retrasada.
 - 4) Andar exagerando Extensión Vertical de la Rodilla.
 - 5) Impulsos: 2º de Triple.
 - 6) Batidas Alternativas.
 - 7) Impulsos con una sola Pierna: la otra pierna solamente se apoya en el suelo.
 - 8) Desequilibrio a salir corriendo.
- III) ELEVACIÓN RODILLA
 - 1) Skiping: alto, medio, bajo
 - 2) Carrera exagerando elevación de las rodillas
 - 3) Elevación de rodillas contra la pared
 - 4) Elevación de rodillas por encima de la horizontal: tronco atrás.
 - 5) Elevación rodilla y extensión horizontal de la pierna: La Jaca.
 - 6) Elevación piernas haciendo tijeras: El Ruso.

- 7) Talón a Glúteos: variando inclinación del tronco y la frecuencia.
- IV) CONTACTO CON EL SUELO
 - 1) Correr elevado rodilla y Buscando el suelo como una zarpa.
 - 2) Igual anterior pero al llegar al suelo acción con el pie, como si quisiéramos tirar para atrás de una alfombra.
 - 3) Skipping bajando activamente la pierna. (acción Circular)
 - 4) Variar flexión de la rodilla en el contacto.

VALLAS

- I) PASO FRONTAL: Realizamos un movimiento de lanzamiento de la pierna de ataque; la retrasada queda semiflexionada, pasando en un movimiento pendular por el exterior. El apoyo posterior de la pierna de ataque será lo más cercano a la valla, en un movimiento activo de "ir a buscar el suelo".
- II) PASO LATERAL: La pierna retrasada pasa por el lateral de la valla, la pierna de ataque por el exterior en un movimiento pendular; el apoyo lo realiza ligeramente delante de la vertical del obstáculo.
- III) PASO CENTRAL: Pasaremos por el centro las vallas, andando entre vallas, encadenando los dos movimientos anteriores.

EJERCICIOS APLICADOS

- I) CORRER CON LOS APOYOS SOBRE UNA LÍNEA
- II) CORRER CON UNA VALLA ENTRE LAS PIERNAS, PREFERENTEMENTE DELANTE DE UN ESPEJO.
- III) REALIZAR LOS EJERCICIOS EN LIGERA CUESTA (RAMPA Y PENDIENTE).
- IV) COMBINAR LOS EJERCICIOS CON ACCIONES DE BRAZOS.
- V) CORRER ENTRE PICAS: Colocar las picas o señales a diferentes distancias para variar los



apoyos.

- VI) IGUAL ANTERIOR PERO CON OBSTACULOS, VALLAS INCLINADAS U OTRO OBSTACULO SIMILAR.



- VII) CARRERA LATERAL.
- VIII) CARRERA HACIA ATRÁS.
- IX) TODAS AQUELLAS ACCIONES COMBINADAS QUE NOS INTERESEN.
- X) REALIZAR LOS EJERCICIOS EN EL AGUA SIN TOCAR FONDO. CON 2 PULL-BOYS BAJO CADA AXILA O UN CINTURON QUE NOS HAGA FLOTAR. NO HAY QUE NADAR SINO INTENTAR REALIZAR LOS MOVIMIENTOS LO MAS CORRECTOS POSIBLE, PARA ELLO ELEGIR AQUELLOS EJERCICIOS DE SENCILLA EJECUCION Y AMPLIA MOVILIDAD.

