

(F-2). TÉCNICA DE CARRERA SIMPLE. (SKIPPINGS)



1.- SKIPPING ANTERIOR

Skipping anterior alto. Realizar frecuencia levantando las rodillas por encima de la cadera.



2.- SKIPPING POSTERIOR

Skipping posterior. Realizar frecuencia de pasitos cortos obligando al talón a pasar por el gluteo y sin levantar apenas las rodillas.



3.- PASO REDONDO

Carrera con paso redondo. Realizar llevando el talón al gluteo y posteriormente armar e impulsar con la pierna y rodilla alta. Mezcla de los dos ejercicios anteriores en

VER VÍDEO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVI>

Skipping: mecanismo para trabajar la máxima frecuencia de zancadas, utilizándose en distintos entrenamientos. Skipping alto consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada / Skipping bajo sin levantar mucho las rodillas, trabajando al máximo la frecuencia / Skipping posterior, llevar talones al gluteo.

EJERCICIOS A REALIZAR

**EJERCICIO 1.- SKIPPING ANTERIOR ALTO: 3 VECES. REALIZAR DURANTE 20 METROS EL SKIPPING Y ENLAZAR A CORRER OTROS 20 METROS RÁPIDOS.
+ 1 PROGRESIVO DE 40 METROS.**

**EJERCICIO 2.- SKIPPING POSTERIOR: : 3 VECES. REALIZAR DURANTE 20 METROS EL SKIPPING Y ENLAZAR A CORRER OTROS 20 METROS RÁPIDOS.
+ 1 PROGRESIVO DE 40 METROS.**

**EJERCICIO 3.- CARRERA CON PASO REDONDO Y ALTO: 3 VECES. CARRERA DURANTE UNOS 40 METROS.
+ 1 PROGRESIVO DE 40 METROS.**