



Descripción

Técnica de carrera:

1. Rodillas alzadas, en skipping alto.
2. Rodillas alzadas, en skipping medio.
3. Talones al glúteo.
4. Impulsiones seguidas con ambas piernas.
5. Carrera con extensión de piernas delante.
6. Zancadas.
7. Desplazamientos laterales.
8. Progresiones.

Aspectos Importantes

- Mirar que la ejecución de los diferentes tipos de zancada sea correcto.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: A nivel de amplitud de movimiento y ejecución de la zancada.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

Material: delimitadores
Organización: Dividir el equipo en 2 o 3 grupos.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga**: 10' aprox.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10' aprox.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)