

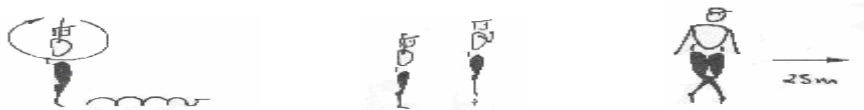


A CONTINUACIÓN SE OFRECEN UNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ESTAS PRUEBAS FÍSICAS:

- Realiza un calentamiento amplio donde no falten ejercicios de estiramientos y de movilidad articular. Además debes incluir ejercicios de técnica de carrera y ejercicios de salida desde lanzados (ver ejemplo a continuación).
- Debes prestar especial atención a aquellas zonas que por haber estado previamente lesionadas o debilitadas necesitan un tratamiento más cuidadoso.
- No debe existir más de 5'-7' entre el final del calentamiento y el inicio de las pruebas físicas (por pérdida de la temperatura corporal)
- Entre cada prueba física realiza estiramientos y cuando se acerca la prueba efectúa algún ejercicio de activación (trote suave)
- Cuando finalices las pruebas no olvides estirar durante 10 minutos los grupos musculares del tren inferior y superior (recuerda: mantener el estiramiento 15"-20", no realizar rebotes sino mantener la posición, pero sin dolor)

EJEMPLO DE CALENTAMIENTO

1. Carrera suave durante 8-10 minutos (120-140 pulsaciones por minuto).
2. Ejercicios dinámicos: andar sobre los talones, andar hacia delante movilizndo brazos, carrera lateral sin cruzar piernas, carrera lateral cruzando piernas, carrera de espaldas (3 minutos).



3. Movilidad articular y estiramientos (5 minutos)



4. Ejercicios de técnica de carrera: skipping alto, medio, bajo y por detrás, andar de puntas, zancada corta elevando una rodilla (5')



5. Ejercicios de salida dinámica desde lanzados (2').