

Técnica de carrera. Video 10



Descripción: de pie, erguido con el pie derecho apoyado en el suelo. Realizar técnica de carrera, consiste en realizar flexión de rodilla y cadera izquierda (sujeta al TRX) a la vez que elevamos el brazo derecho con un ángulo aproximado de 90°. Posteriormente llevar la pierna izquierda por detrás del cuerpo a la vez que elevamos el brazo izquierdo.

Técnica de carrera con inestabilidad. Video 11



Descripción: de pie, erguido con el pie derecho apoyado en una superficie inestable. Realizar técnica de carrera, consiste en realizar flexión de rodilla y cadera izquierda (sujeta al TRX) a la vez que elevamos el brazo derecho con un ángulo aproximado de 90°. Posteriormente llevar la pierna izquierda por detrás del cuerpo a la vez que elevamos el brazo izquierdo.