



PARTES QUE DEBE TENER UN CALENTAMIENTO GENERAL

1. RELACIONA LAS PARTES QUE DEBE TENER UN CALENTAMIENTO GENERAL

ESTIRAMIENTOS	Son carreras en las que aceleramos la velocidad de forma progresiva
PROGRESIVOS	Con ejercicios que trabajen y pongan en funcionamiento los principales músculos del cuerpo
TRABAJO DE RESISTENCIA Y MOVILIDAD ARTICULAR:	Procurar siempre elegir alguno para cada una de las partes del cuerpo
TRABAJO DE FUERZA:	Se trata de correr, al principio suavemente y después con mayor intensidad alrededor de 5 minutos, mientras realizamos diferentes ejercicios de movilidad articular

2. ORDENA EL PROCESO QUE SE DEBE DE SEGUIR AL REALIZAR EL ESTIRAMIENTO EN EL CALENTAMIENTO

Aguantamos al menos 20 segundos.	Bajamos poco a poco hasta donde tire sin que duela.	Nos colocamos en la posición correcta con la musculatura relajada.
----------------------------------	---	--

--	--	--

3. RESPONDE

A.- ¿Cuántos metros se debe correr aproximadamente en el trabajo progresivo del calentamiento?