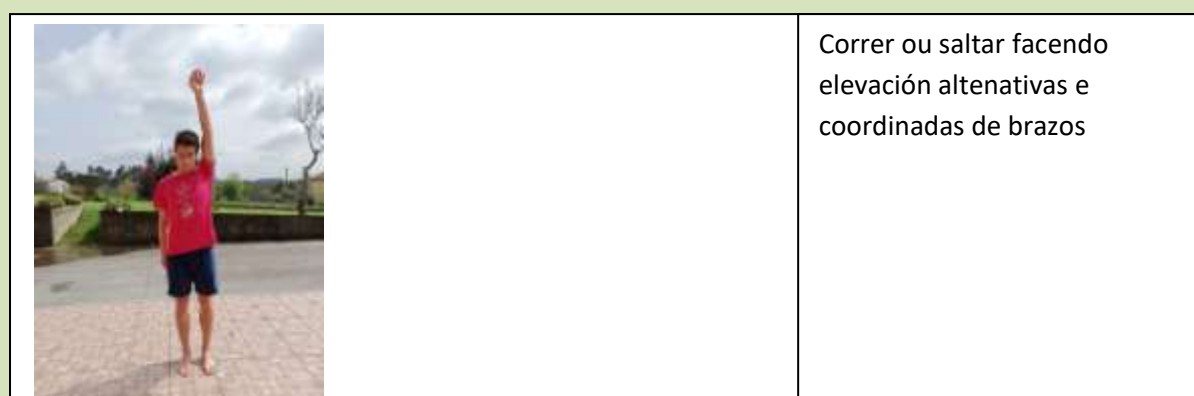
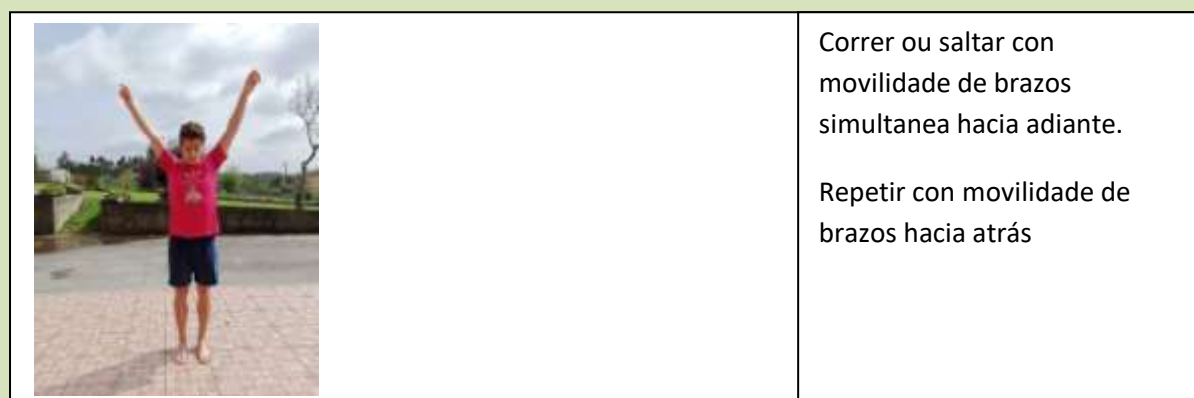
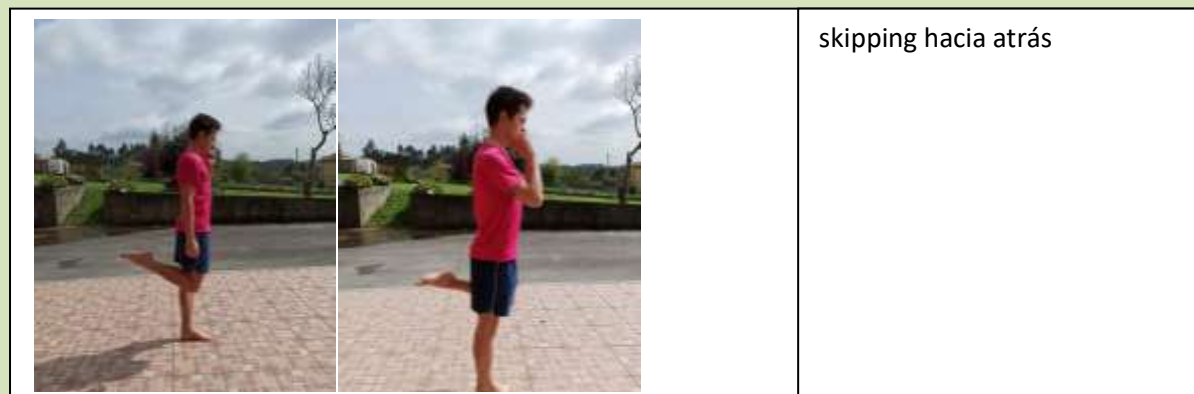


TECNICA BÁSICA DE CARREIRA


facelos nun espacio chan de 20 metros


se non se pode porque non hai espaciao tamén se poden facer en estático


facer todos os exercicios en ida e volta (40 metros). Se é en estático facelo por tempo 15"



TECNICA DE CARREIRA

	correr ou saltar facendo rotacións a un lado e a outro
---	--

TEMPO	4/3	REPETICIÓNS	20/16
		carreira lateral	

SERIES	4/3	REPETICIÓNS	15/12
		carreira lateral con pasos cruzados	

SERIES	4/3	REPETICIÓNS	15/12
		aleteos baixos	