

10 Ejercicios básicos del calentamiento general



1. Trote elevando un brazo alternativamente. 2. Círculos con los brazos mientras se avanza trotando. 3. Giros de tronco a un lado y otro. 4. Carrera con pasos laterales. 5. Carrera lateral cruzando pies. 6. Trotar yendo hacia atrás. 7. Avanzar dando 3 o 4 saltitos con cada pierna. 8. Eskipping: elevación alternativa de rodillas. 9. Contraeskiping: talón a glúteo alternativamente. 10. En carrera, impulsar y marcar la posición en el aire.