NOMBRE: CURSO:

ERRORES COMUNES EN LA CARRERA DE RESISTENCIA

Estos son errores comunes al correr. Haz un video de ti corriendo y verifica si cometes alguno de esos errores.:.

* Correr totalmente vertical
* Correr demasiado inclinado hacia delante
* Zancadas muy largas
* Apoyar el talón
* Tensar musculos del abdomen
* Correr de puntillas
* Correr dando saltos
* Correr con los pies abiertos
* Correr elevando demasiado las rodillas
* Balancear el tronco al corer
* Running flexing and extending the elbows (Correr flexionando y extendiendo los codos)

