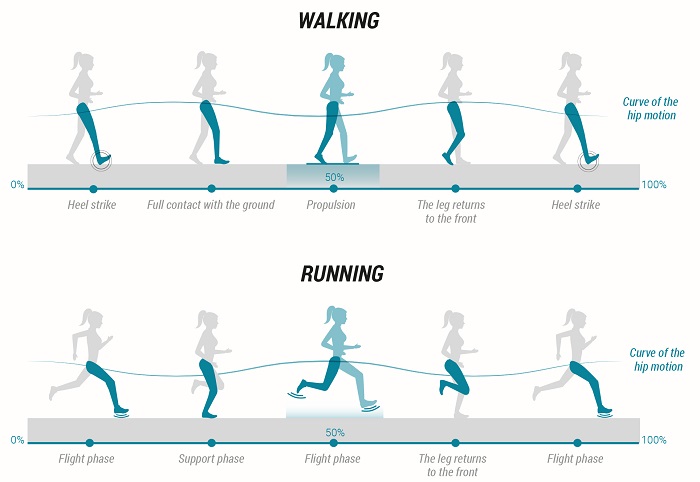
NOMBRE: CURSO:

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)

[](https://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiVv6udu8_YAhUJtBQKHThTAUgQjRwIBw&url=https://www.iamlivingit.com/running/correct-running-technique-running-form&psig=AOvVaw1ut9Ax3w3KZjMEtL5HWjgo&ust=1515744696935218)