

1. Carrera suave

Correr de frente



Correr de lado



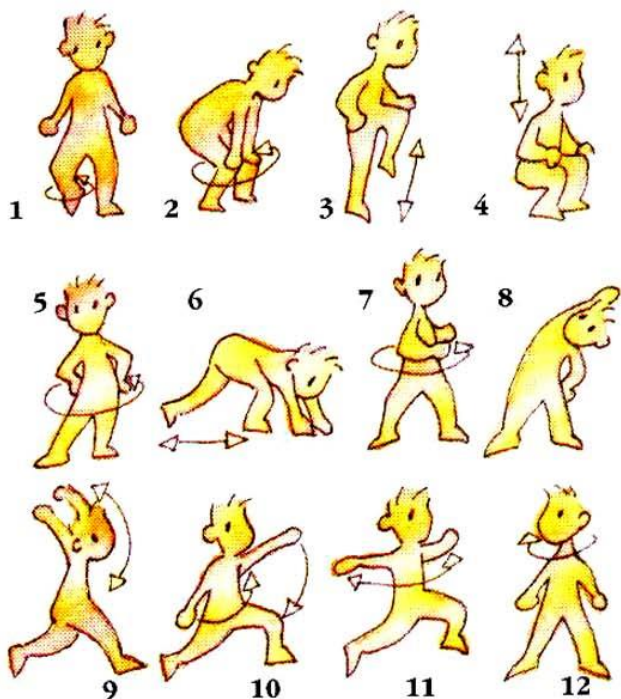
Correr haciendo curvas



Correr de espaldas

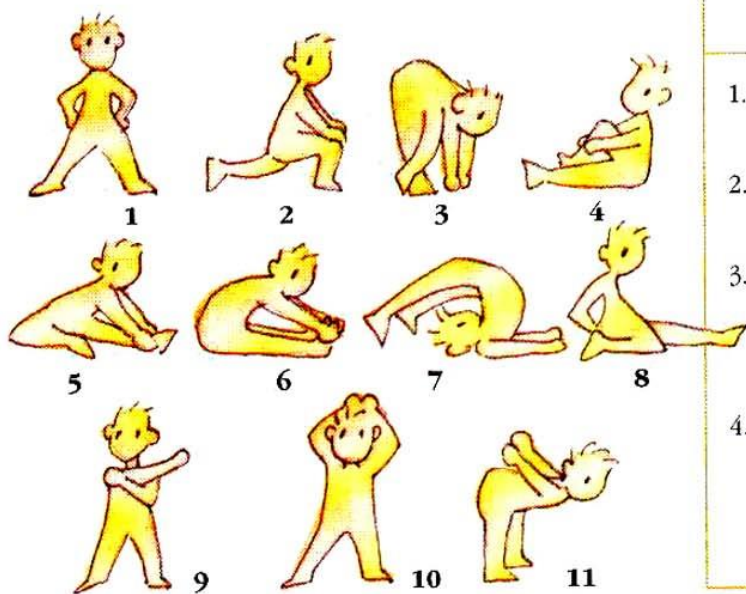


2. Ejercicios generales



<i>Piernas</i>	<i>Tronco</i>	<i>Brazos y cuello</i>
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

3. Estiramientos

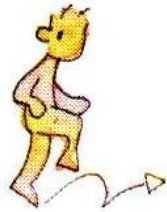


<i>Piernas y tronco</i>	<i>Brazos</i>	
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

4. Ejercicios intensos



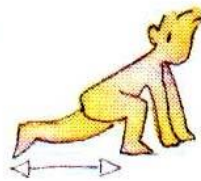
Correr a grandes zancadas



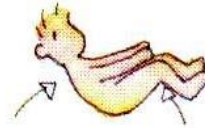
Dos saltos con cada pierna



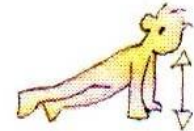
Círculos con el tronco



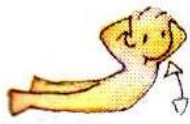
Salto cambiando piernas



Elevar tronco y flexionar rodillas



Flexión de brazos



Boca abajo elevar tronco



Subir y bajar piernas alternativamente



Flexionar y extender brazos



Saltar a tocar el pecho con la rodilla



Carreras cortas de velocidad

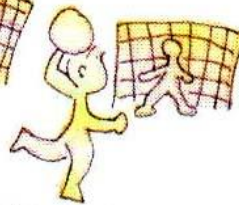
5. Ejercicios específicos dependiendo del deporte que vayas a practicar



Lanzar a canasta



Chutar a puerta



Lanzar a portería



Carreras intensas