

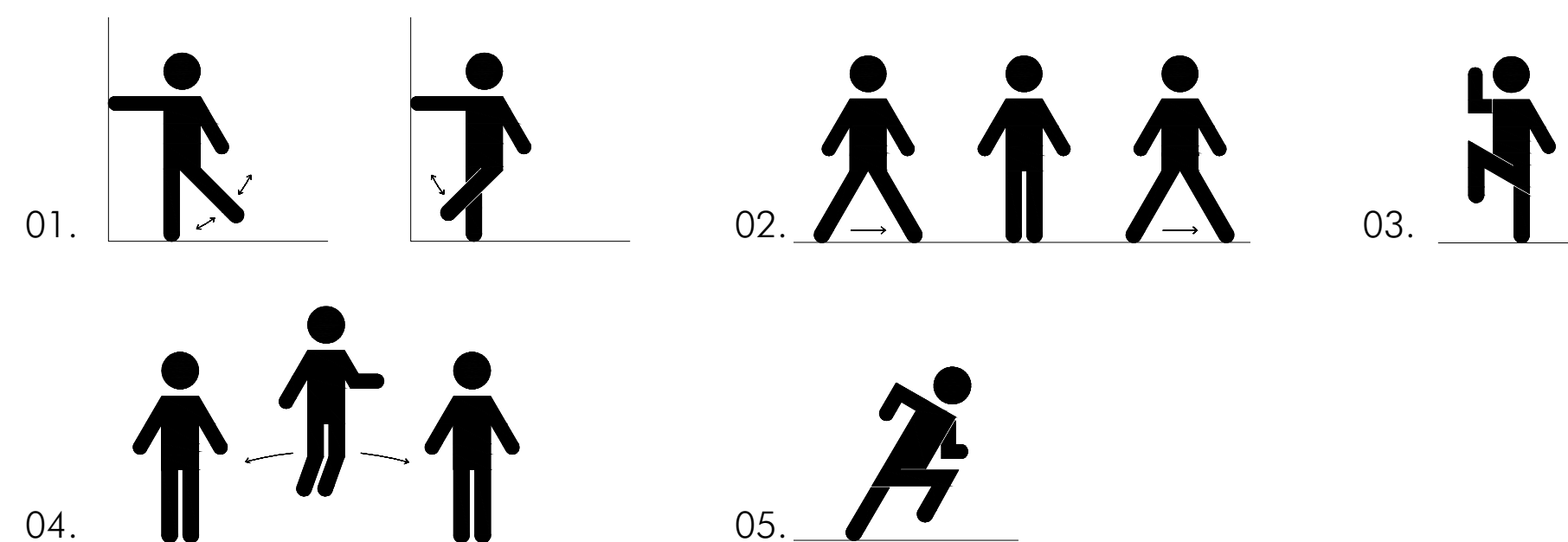
CIRCUITO DE CARRERA “PATXI MORENTIN”/ “PATXI MORENTIN” LASTERKETAKO ZIRKUITUA

RECOMENDACIONES GENERALES/ AHOLKU OROKORRAK:

- HAZ UN RECONOCIMIENTO MÉDICO/ AZTERKETA MEDIKOA EGIN.

- ACONSEJATE POR UN ENTRENADOR PROFESIONAL/ ENTRENATZAILE PROFESIONAL BATEN AHOLKUA JASO.

- CALIENTA SIEMPRE ANTES DE HACER SERIES/ SERIEAK EGITEN HASI AURRETIK , BETI, BEROTU:



01. MOVILIDAD ARTICULAR CADERA: Mueve suavemente la pierna hacia delante, hacia atrás y hacia los lados.
02. CARRERA LATERAL: Saltos laterales tocándose los tobillos en el punto más alto. Brazos hacia arriba y abajo a la vez.
03. SKIPPING: Eleva rodillas alternativamente manteniendo la cadera alta.
04. SALTOS: Saltos hacia delante y atrás rápidamente, con los dos pies a la vez, e impulsando con los tobillos.
05. PROGRESIONES: Corre unos segundos en velocidad progresiva alargando la zancada sin llegar al tope.

- ESTIRA AL TERMINAR/ AMAITZERAKOAN LUZATU:



01. GEMELOS: Atrasa una pierna manteniendo el talón en el suelo y adelanta la cadera.
02. CUÁDRICEPS: Tira de un pie suavemente hacia arriba con la mano.
03. PSOAS: Adelanta una pierna alineando rodilla y tobillo, y baja un poco la cadera con la espalda recta.
04. GLÚTEO: Cruza el pie por delante de la otra pierna y empújalo hacia ti.
05. ISQUIOTIBIALES: Acércate a la pared lo que puedas con las piernas extendidas y rectas.

- TEN EN CUENTA TUS PULSACIONES CUANDO CORRAS/ KONTUAN HARTU ZURE TAUPADAK KORRIKA EGITEAN:

PULSACIONES MÁXIMAS ESTIMADAS (P_{MAX}) : 220 - EDAD

01. RITMO FUERTE: 90% del p.max.
02. RITMO MEDIO: 70/80 % del p.max.
03. RITMO SUAVE: <65% del p.max.

- NO TE DETENGAS EN EL CIRCUITO/ EZ GELDITU ZIRKUITUAN.

- SÉ RESPETUOSO CON LOS DEMÁS CORREDORES/ BEGIRUNETSUA IZAN BESTE KORRIKALARIEKIN.

- CIRCUITO RESERVADO A CORREDORES; CICLISTAS Y PEATONES USEN SUS CARRILES/ KORRIKALARIENDAKO ZIRKUITUA; TXIRRINDULARIAK ETA OINEZKOAK: ERABILI ZUEN ERRAIAK.

