

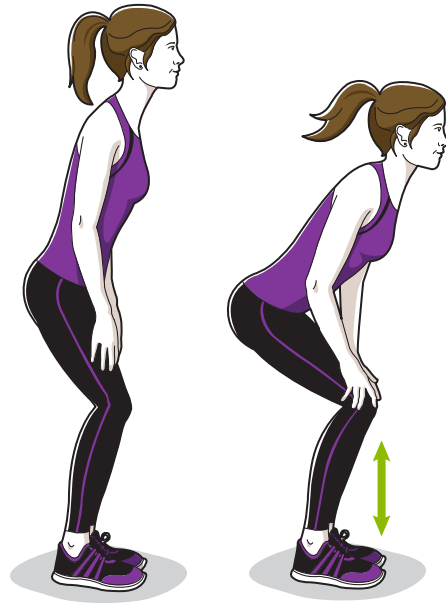
## Ejercicios de calentamiento

Comienza con un trote suave, realiza unos ejercicios de movilidad articular de la zona inferior (tobillos, rodillas y cadera) y termina con progresiones.

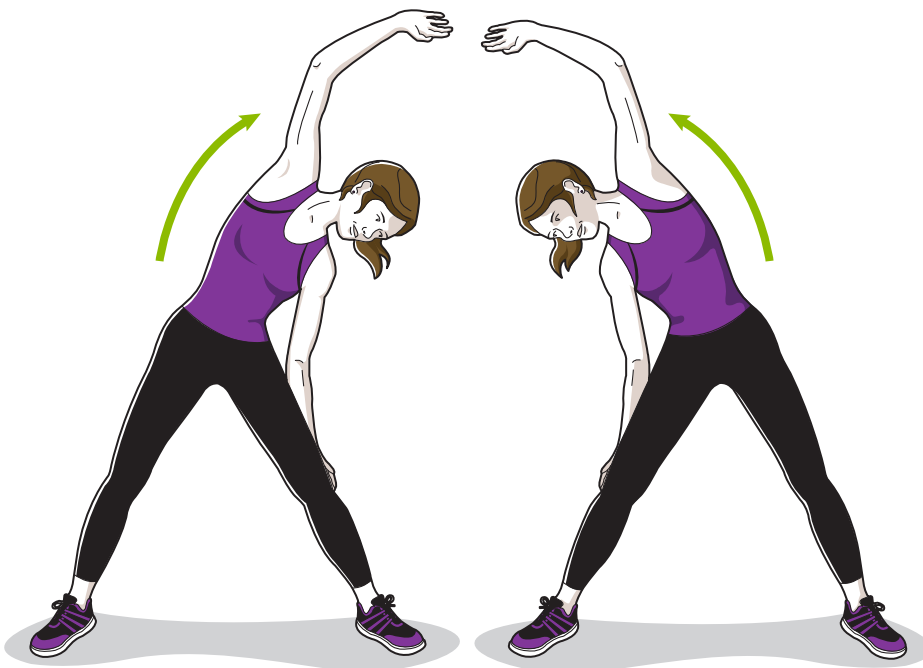
1 Eleva talones y puntas.



2 Flexiona y estira las rodillas.



3 Realiza una flexión lateral de tronco, hacia ambos lados.



4 Realiza 3 progresiones de 50-60 metros.



\*Estos ejercicios son un ejemplo de las muchas opciones de calentamiento existentes y no excluyen otros aspectos como el estiramiento o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.