



¿Qué sabemos sobre el running?

Contestar las siguientes preguntas dentro del recuadro correspondiente:

¿Qué es el running?

¿Qué pensáis del calzado para correr, cómo tiene que ser? Describidlo:

¿Cuál es la frecuencia cardíaca saludable para correr y mantenernos en forma?

Sobre la hidratación, ¿qué es mejor, no beber nada mientras corremos, beber pequeños sorbos cada cierto tiempo, beber agua u otro tipo de bebida?

¿Qué características tiene que tener la ropa que utilicemos para correr?

¿Qué carreras populares se realizan en tu pueblo?, ¿conoce alguna más?

Imaginad que nunca antes habéis corrido y queréis empezar a correr. ¿Qué haríais primero, correr poco tiempo, pero muy rápido, o bien, combinar un tiempo andando y otro corriendo suave? Explica la progresión que utilizarías:

Vídeos didácticos sobre el running de SIKANA ES:

https://www.youtube.com/watch?v=BiS6TzLGHnw&list=PLIhejWZY1vQU4B8DIW_CO2JU31xt6BdAk

