

Atletismo



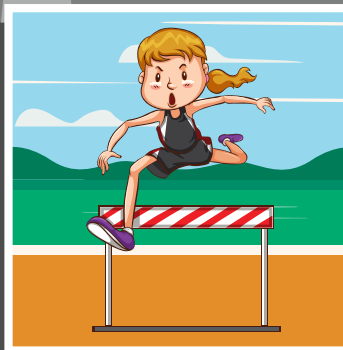
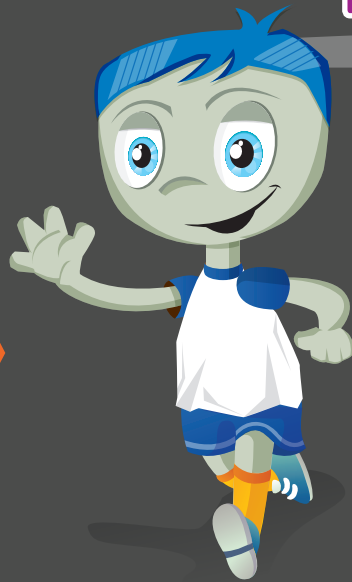
Correr es una de las grandes disciplinas del deporte. Esta actividad es muy buena para tu corazón y tu cuerpo, pues tendrás mayor resistencia.

Sólo necesitas tenis, un pants y muchas ganas de hacer ejercicio.

Se considera que correr es uno de los deportes más antiguos del mundo. Su aparición data de las primeras olimpiadas que se llevaron a cabo en la antigua Grecia en el año 776 a.C.

Correr es un deporte de competencia que puedes practicar solo o en grupo, en pistas al aire libre o cubiertas.

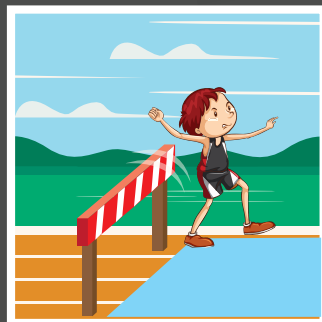
Tipos de carreras



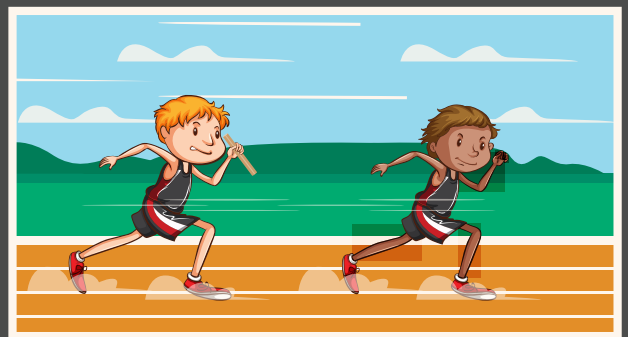
DE VALLAS: se debe saltar una serie de 10 obstáculos llamados vallas, que pueden ser de madera y metal o plástico y metal.



DE VELOCIDAD: en ésta se corren 50 y 60 metros, pero también existen las carreras de 100, 200 y 400 metros y se requiere más resistencia física que velocidad.



CON OBSTÁCULOS: los atletas deben saltar una serie de vallas, fosas y otros obstáculos.



CON RELEVOS: es una prueba para equipos de cuatro personas y consiste en que cada participante recorra una distancia determinada y pase a otro participante una barra rígida denominada estafeta.

Tú decides si
el correr es para ti