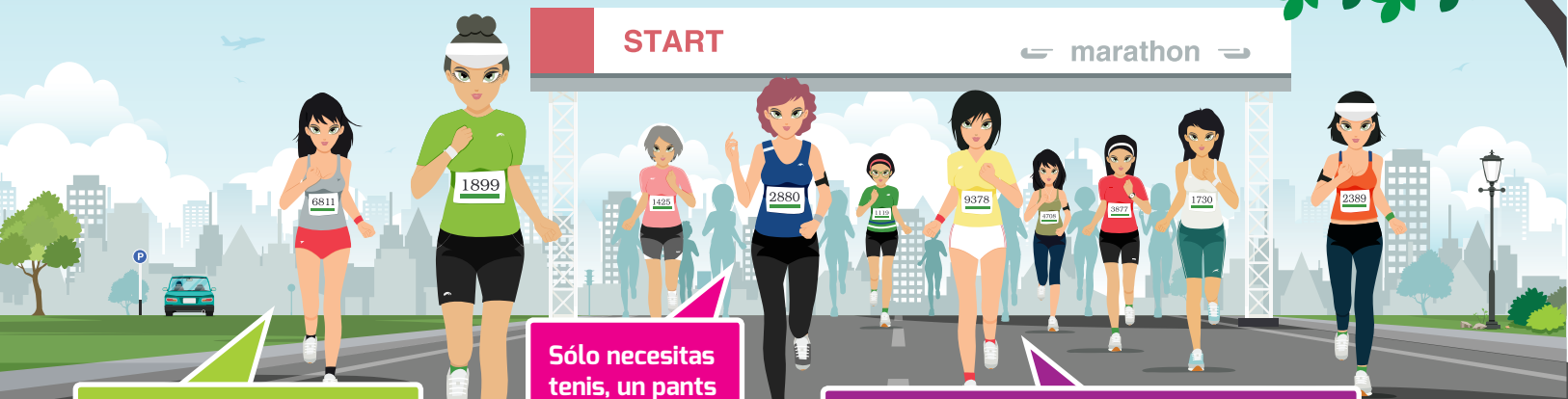


Atletismo



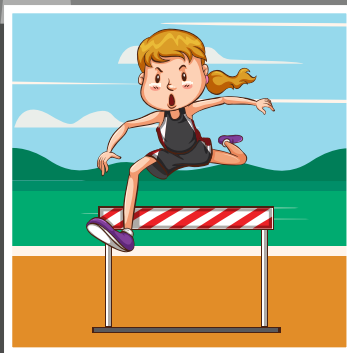
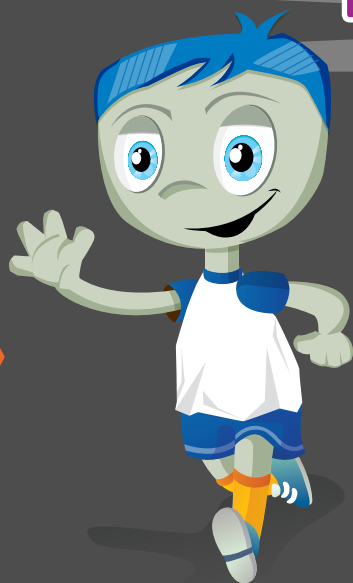
Correr es una de las grandes disciplinas del deporte. Esta actividad es muy buena para tu corazón y tu cuerpo, pues tendrás mayor resistencia.

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

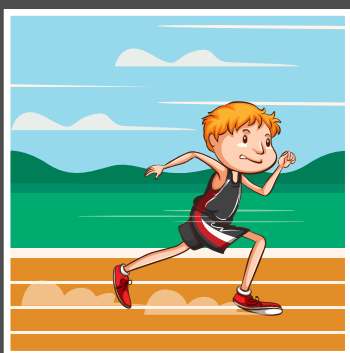
Además, se considera que correr es uno de los deportes más antiguos del mundo. Debido a que su aparición data de las primeras olimpiadas que se llevaron a cabo en la antigua Grecia en el año 776 a.C.

Tú puedes correr a lo grande. Es un deporte de competencia que puedes practicar solo o en grupo. Lo puedes practicar en pistas al aire libre o cubiertas.

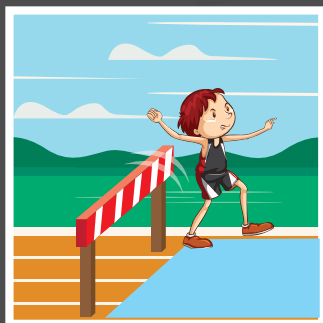
Tipos de carreras



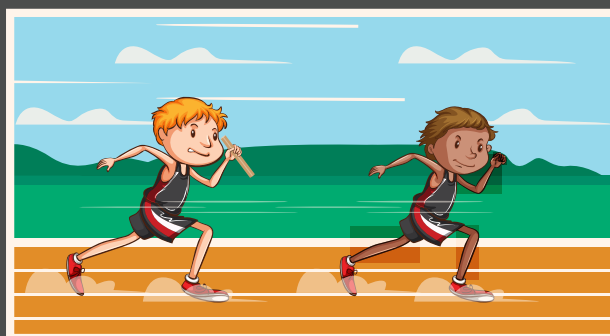
CARRERA DE VALLAS. Los competidores deben saltar una serie de 10 obstáculos llamados vallas que pueden ser de madera y metal o plástico y metal.



CARRERA 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 de resistencia física que de velocidad.



CARRERA CON OBSTÁCULOS. Los atletas deben saltar una serie de vallas, una ría y otros obstáculos en una distancia casi siempre de 300 metros.



CARRERA 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