

CORRIDAS

1.º Ten. JOSE' FERRAZ DA ROCHA
Inst. do E. E. F. E.



SESSÃO PREPARATORIA

Duração — 10 a 15 minutos

- 1 — Circundação dos braços estendidos.
- 2 — Elevação alternada dos joelhos, aumentando o ritmo até atingir o da corrida.
- 3 — Afastamento lateral — flexão e extensão do tronco, procurando tocar o sólo adiante dos pés e atrás dos calcanhares.
- 4 — Joelhos e pés unidos, sentar nos calcanhares sem os afastar do sólo.
- 5 — Apoio sôbre as espaduas e os cotovelos, tocar o sólo atrás da cabeça, alternadamente com um pé e com o outro, mantendo as pernas estendidas.
- 6 — Apoio sôbre as espaduas e os cotovêlos, executar o movimento de pernas da "bicicleta".
- 7 — Afastamento lateral maximo, virar de frente para um lado e depois para o outro, apoiando no calcanhar do pé da frente e na planta do pé de traz.
- 8 — Grande afastamento lateral, segurar nos tornozelos e tocar o sólo com a cabeça.
- 9 — Joelhos e pés unidos, segurar os tornozelos e tocar os joelhos com a cabeça.
- 10 — Pés ligeiramente afastados, executar o movimento de braços da corrida.
- 11 — Executar os movimentos de braços e pernas da corrida, no mesmo lugar.

