

# Running Drills Walk-throughs

C

5a

## A-Skips Walk-Throughs

A-SKIP lateral a un lado y otro sobre línea.

Caminar sobre línea con rodillas estiradas (Acentuar el impulso de cadera y la fuerza con el dedo gordo del pie)

Aperturas ADELANTE con brazos en alto (Valle delante en mi dirección y sentido)  
**(PEQUEÑO REBOTE)**

Aperturas ATRÁS con brazos en alto (Valle delante en mi dirección y sentido)  
**(PEQUEÑO REBOTE)**

Rotación Externa de la Pierna desde Skpping + PASO ATRÁS

A-SKIP Frontal ATRÁS sobre línea.

Rotación Interna de la Pierna hasta Skpping + PASO ADELANTE

A-SKIP Frontal ADELANTE sobre línea.

Series:

**2**

Repeticiones:

**30m CAMINANDO**