

**Velocidad**

4. Los y las estudiantes buscan en su entorno alguna superficie con una inclinación no superior a los tres grados y efectúan ascensiones para corregir la técnica de la zancada. Una vez lograda la técnica, se sugiere hacer series de repeticiones. La cantidad de veces que se repite esta carrera depende del grupo de estudiantes, de tal manera que puedan aumentar la frecuencia de participación. Se espera que corran al máximo de sus posibilidades, para lo que hay que permitirles una recuperación total antes de la repetición de velocidad máxima.