

OBSTÁCULOS

En esta clase de carreras de pista se colocan diversos obstáculos como pueden ser ríos, muros y rampas que los competidores deberán ir sobrepasando en una distancia de 3000 metros.



MARCHA

Muy pocos saben que la velocidad de la marcha deportiva es más del doble de la común. Al aumentar las pérdidas energéticas, existe más intensidad de trabajo que en un viaje normal.

A RAÍZ DE LO EXPLICADO, LAS CLASES DE MARCHA DEPORTIVA PROVOCAN UNA INFLUENCIA CONSIDERABLE SOBRE EL CUERPO DE LA PERSONA, FORTALECIENDO SUS ÓRGANOS INTERNOS Y SISTEMAS, MEJORANDO SU CAPACIDAD DE TRABAJO E INFLUYENDO DE FORMA POSITIVA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA. ESTE TIPO DE ACTIVIDADES COMPRENDEN UNA DISTANCIA DE ENTRE 3 Y 50 KILÓMETROS, TANTO EN ESTADIOS COMO EN CAMINOS URBANOS.

