



## Aeróbico o Cardiovascular: Correr

Empezaremos entre 15 y 20 minutos

Correr es el ejercicio cardiovascular por excelencia, lleva una intensidad más alta que el trotar, los pasos son más largos y más rápidos, el trabajo cardiovascular es bastante intenso, lo más importante es llevar una buena respiración inspirar por la nariz y espirar por la boca, lentamente para no agitarnos demasiado, el tiempo de carrera dependerá de forma física de cada uno, podremos comenzar con unos 15 minutos e ir aumentando poco a poco.

