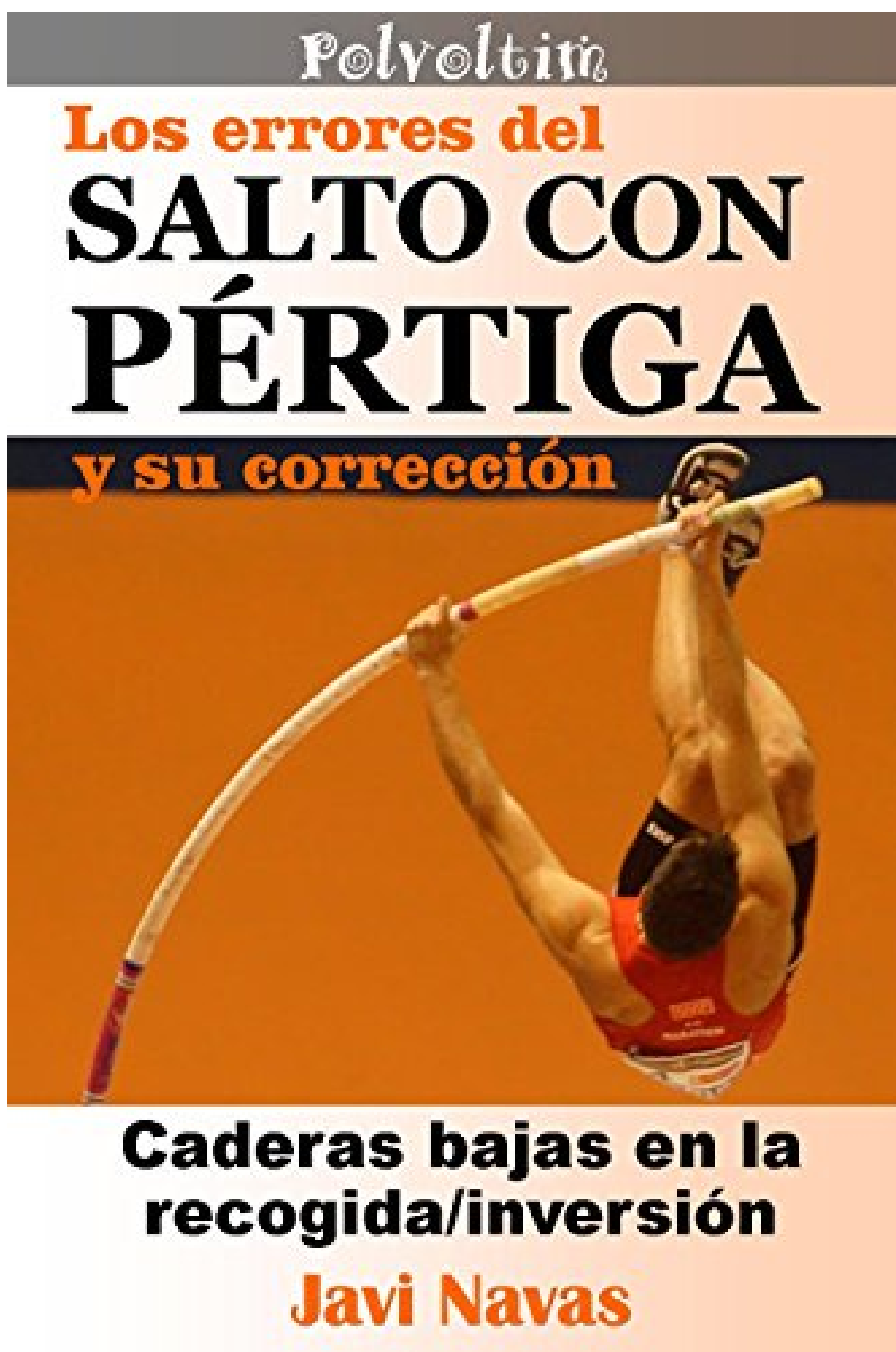


Los errores del salto con pértiga y su corrección. Caderas bajas en la recogida/inversión (Polvoltim. El Salto con pértiga nº 6)



Fecha de publicación: 2 mayo, 2017

Autor: Javi Navas

Longitud de impresión: 31

Idioma: Español

PDF

---

¿Cómo puedo hacer para subir las caderas al invertir? ¿Por qué no consigo recoger con las caderas altas? ¿Qué ejercicios puedo hacer para conseguir una buena recogida? Son muchos quienes me hacen este tipo de preguntas, entrenadores y atletas, a través de YouTube, vía email, por Facebook y en persona.

He aquí algunas respuestas.

Serie de ebooks prácticos con listados de ejercicios que te ayudarán a mejorar tu técnica y a corregir los errores técnicos que te preocupan.

<https://k2s.cc/file/b87764b232096/7JAZaehh4.pdf.rar>