



! PREPARACIÓN DEL TERRENO

Se colocan 6 marcaciones en dos filas paralelas, con una separación de 5-6 m entre cada una de ellas.
 Dos jugadores empiezan al mismo tiempo en el primer par de marcaciones, corren por la parte interior de la fila y realizan a la ida los ejercicios respectivos. Regresan por la parte exterior al punto de partida. A la vuelta pueden incrementar su velocidad progresivamente según su nivel de calentamiento.