

TEST DEL CORREDOR

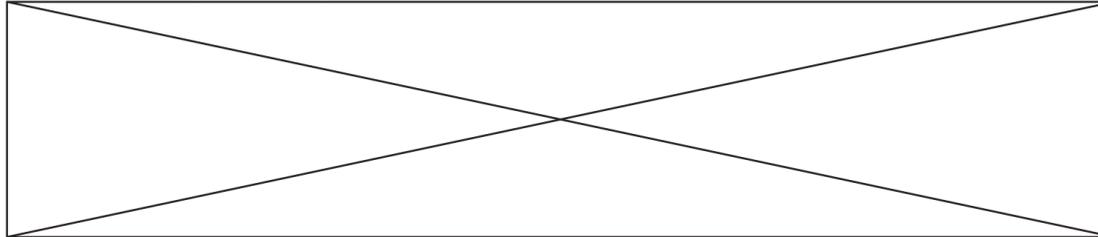
Marcelo Orellana (49 años),

socio de Full

Runners, Mauris dapibus pharetra lectus, et dictum leo scelerisque non. Maecenas eget erat sed nulla tristique sodales. Aliquam tristique interdum lacus, eu scelerisque turpis pulvinar in. Morbi congue tincidunt interdum. Nunc



Tres formas simples de mejorar la técnica



La técnica de carrera, el paso para rodar mejor

El estímulo técnico es vital para coordinar movimiento y optimizar la energía en el trote. Los especialistas enseñan cómo y cuándo practicarla, además de sus beneficios. Un ritual imprescindible

CLAUDIO HERRERA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vitae sem risus, et ornare dolor. Pellentesque tincidunt porttitor diam, nec

aliquam mi porttitor non. Maecenas vehicula lectus in metus adipiscing varius. Proin consequat, nulla vel varius congue, sapien nibh mollis eros, in faucibus urna risus eget arcu. Donec volutpat

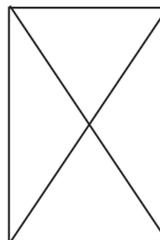
hendrerit felis eget ullamcorper. Proin convallis diam auctor dui porta non molestie ipsum porttitor. Integer aliquet tincidunt lectus, id dignissim arcu fringilla in. Fusce a nibh turpis, mattis con-

sectetur dui. Mauris dapibus pharetra lectus, et dictum leo scelerisque non. Maecenas eget erat sed nulla tristique sodales. Aliquam tristique interdum lacus, eu scelerisque turpis pulvinar in. Morbi

congue tincidunt interdum. Nunc placerat erat a nulla placerat bibendum. Suspendisse sit amet arcu cursus nisl auctor auctor. Duis egestas laoreet nunc, nec volutpat quam venenatis

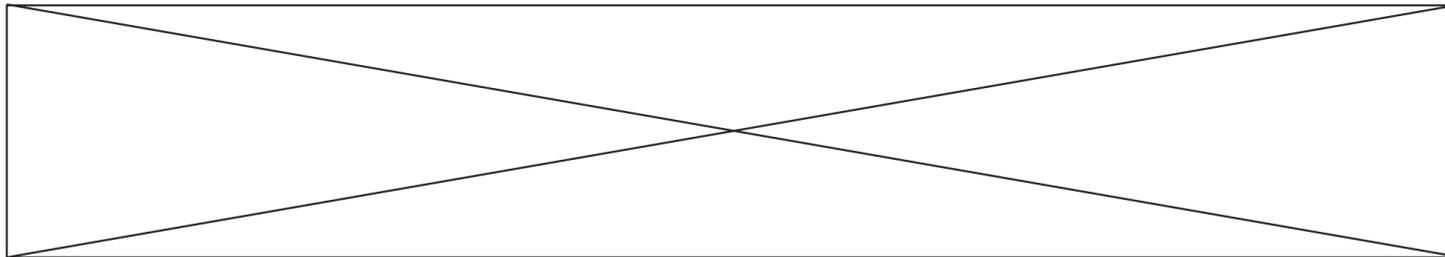
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vitae sem risus, et ornare dolor. tincidunt port-

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vitae sem risus, et ornare dolor. Pellentesque tincidunt porttitor diam, nec aliquam mi porttitor non. Maecenas vehicula



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vitae sem risus, et ornare dolor. Pel-

Envíe sus sugerencias a Running@mercurio.cl



Familias tipográficas usadas:

Memphis Medium

Running : 15 pt, track 0

EL MERCURIO: 10 pt, track 0

12: 31 pt, tracking-160, kerning : métrico

La técnica: 40 pt, track 0
TEST DEL CORREDOR: 12 pt, track 0, color: white

Franklin Gothic Demi Cond

Tres formas: 16 pt, track 0

Marcelo Orellana (49 años): 0 pt, track 0

Envíe sus sugerencias a: 12 pt, track 0

Running@mercurio.cl: 12 pt, track 0, color: Red

Franklin Gothic Book

Mauris dapibus pharetra: 8 pt, track 0

Minion Pro

Lorem ipsum: 12 pt, track 0, lead: 14,4

Constantia

CLAUDIO HERRERA: 8 pt, track 0

El estímulo técnico: 12pt, lead:14,4

Lorem ipsum do: 14 pt, lead 16,8

Helvética

30 5 2012: 12pt, tracking 0, light condensed, hard 50%