

4A SETMANA: CONSELLS PREVIS



Ja tenim el repte molt a prop. Aquesta setmana us proposem uns consells per compartir amb l'alumnat.



NUTRICIÓ

- Els dies previs a la cursa serà important incloure aliments rics en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, cereals...).
- Cal hidratar-se constantment, sobretot les 24h prèvies a la cursa.
- Els dies abans de la cursa no és moment de fer proves o canvis en l'alimentació.

CALÇAT

- Per les sessions d'entrenament i la cursa cal considerar el calçat escollit (amb una bona amortiguació i ben cordat).
- El dia de la cursa és important no utilitzar un calçat que no hàgim provat en entrenaments.

I RECORDA...

- Visualitzar el recorregut de la cursa prèviament.
- Anar a recollir el dorsal amb antelació.
- Estar al cas de les nostres xarxes socials. Hi trobaràs informació rellevant.
- Ves amb temps el dia de la cursa per fer un bon escalfament.
- I el més important... Gaudeix-la. A pel repte!