



CARRERA POR LA PAZ PADRE IÑAKI

CONSEJOS TÉCNICOS PARA LA CARRERA

- La noche anterior, acuéstate temprano y procura descansar bien.
- Levántate al menos dos horas antes. Desayuna siguiendo los consejos básicos de alimentación.
- No olvides realizar un calentamiento apropiado (calistenia, movilidad articular y estiramiento) antes y después de la carrera.
- Usa ropa deportiva, si es posible con alto grado de transpiración.
- No utilices zapatillas nuevas, sino alguna que ya hayas utilizado previamente.
- Sigue en todo momento las indicaciones de los organizadores y de los encargados de seguridad de la carrera.
- Al terminar, intenta hacerlo progresivamente, secarte el sudor, cambiarte de indumentaria y estirar.
- Hidrátate convenientemente antes y después de la carrera.
- Los días previos a la carrera puedes aumentar la ingestión de hidratos de carbono

Comisión Técnica de la *Carrera por la Paz*

RR.EE. PÍAS
INMACULADA CONCEPCIÓN