

CONSEJOS.

1. ESTIRAR BIEN DESPUES DE CADA SESION.
2. RESPETAR LOS DESCANSOS SEMANALES.
3. ENTRENAR AL RITMO DE CADA UNO NO FORZAR MAS ALLA DE LO QUE NUESTRO CUERPO DA SINO LLEGARAS A SUBENTRENARTE Y LO PAGARIAS FISICA Y PSICOLOGICAMENTE.
4. ESCUCHA TU CUERPO ANTE UAN MOLESTIA PARA, ESTIRA, CAMINA Y SI ES NECESARIO ACUDE AL FISIO.
5. HIDRATARSE BIEN.
6. CUIDA TU ALIMENTACION EL DIA DE TIRADA MAS LARGA CARGA LOS DEPOSITOS DE HIDRATOS DE CARBONO ANTES EN LA CENA SI CORRES POR LA MAÑANA O MEDIODIA SI LO HACES POR LA NOCHE (PASTA, ARROZ, PATATA COCIDA,ZANAHORIA...)
7. SI ALGUN DIA NO PUEDES ENTRENAR NO PASA NADA CAMBIA EL DIA.
8. INTENTA ENTRENAR CON ALGUIEN DE TU NIVEL ASI SERA MAS AMENO, EN ATLETAS MAS AVANZADOS A VECES NECESITAS ENTRENAR SOLO/A.
9. ANTE TODO DISFRUTA: ¡TU PUEDES!