

CONSELLS PER AFRONTAR LA CURSA

- Informa't del recorregut de la cursa i els seus desnivells per a no tenir sorpreses i gestionar els esforços.
- Prepara la nit abans, tranquil·lament, tot el material que utilitzaràs el dia de la cursa: imperdibles, dorsal, roba, begudes, tovallola, crono...
- Si no estàs acostumat, no facis la migdiada el dia abans, perquè et dificultarà el somni i et costarà dormir a la nit.
- El sopar previ a la competició, millor que no sigui pesat i que estigui compost de carbohidrats i proteïnes.
- Esmorza (no canviïs el teu esmorzar habitual, si vols provar un altre tipus d'esmorzar, realitza'l un diumenge "d'entreno" previ a la carrera), mínim dues hores abans de la sortida.
- No anar amb l'hora justa a la competició, qualsevol imprevist et posarà nerviós i et pujaran les pulsacions innecessàriament.
 - El dia de la competició no estrenis sabatilles, mitjons, ni roba de competició ja que et poden produir molèsties, frecs, ... i et perjudicaran durant la cursa.
- No sobre hidratar-se abans de la sortida poc abans realitza petits glops. La cursa Sant Vicenç és al gener i només són 10km amb avituallament al quilòmetre 5; ja et serà suficient.
- No corris amb massa roba, t'elevant la temperatura durant la cursa i et sobrarà. Corre amb la roba justa, després de la cursa tapa't bé ràpidament.
 - Si ets propens als frecs a les cuixes, axil·les o mugrons; aplica't vaselina abans de córrer.
 - Escalfa amb temps i activa't, cal sortir una mica suat.
 - Agafa el teu ritme de carrera i no el del que et passi pel teu costat.
 - Gaudeix de la carrera que per això practiquem atletisme.
- Després de la carrera, una vegada recuperats de l'esforç final de l'arribada; ja abrigats, trotarem una mica per tenir el cos i la respiració més solta; podem acabar amb uns estiraments dels grups musculars de la cames.



Rogelio vega
Entrenador Nacional d'Atletisme