

30 CURSA PÀLCAM

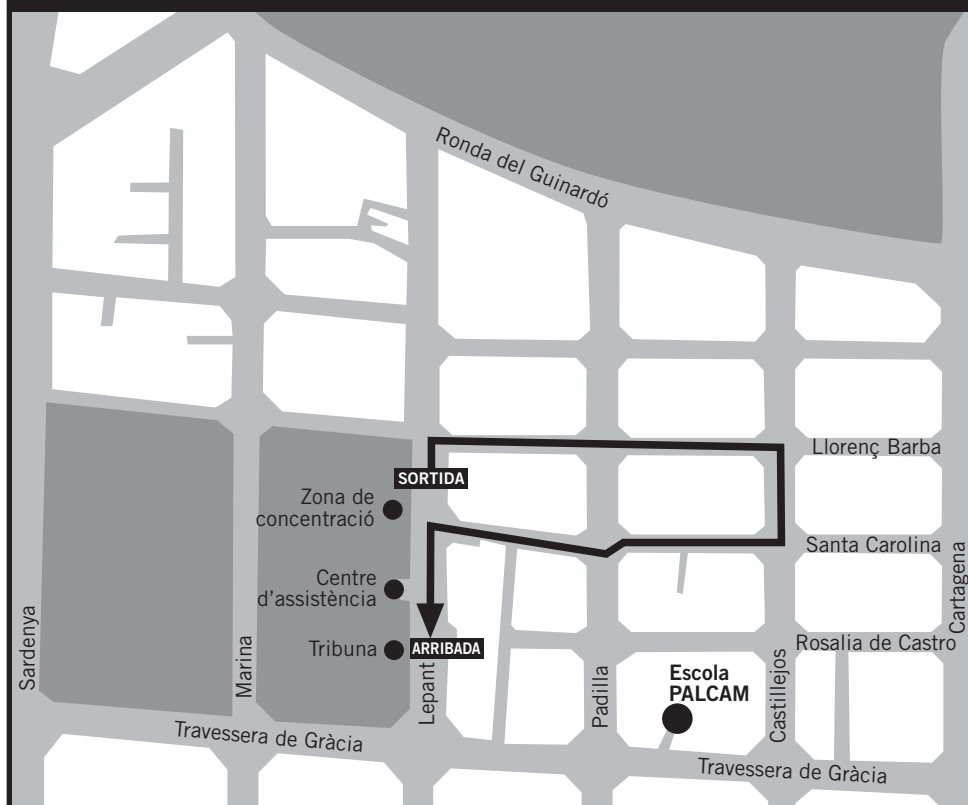
Memorial Mercè Palacin
26 març 2017

30 CURSA PÀLCAM
Memorial Mercè Palacin 26 març 2017

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
11.40h	Pre-Benjamí M	2009	500m	5
11.50h	Pre-Benjamí M	2010	500m	5
12.00h	Pre-Benjamí F	2009	500m	5
12.10h	Pre-Benjamí F	2010	500m	5

CIRCUIT 5 500m



RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

