

30 CURSA PÀLCAM

DORSAL
ZERO

Memorial Mercè Palacin
26 març 2017

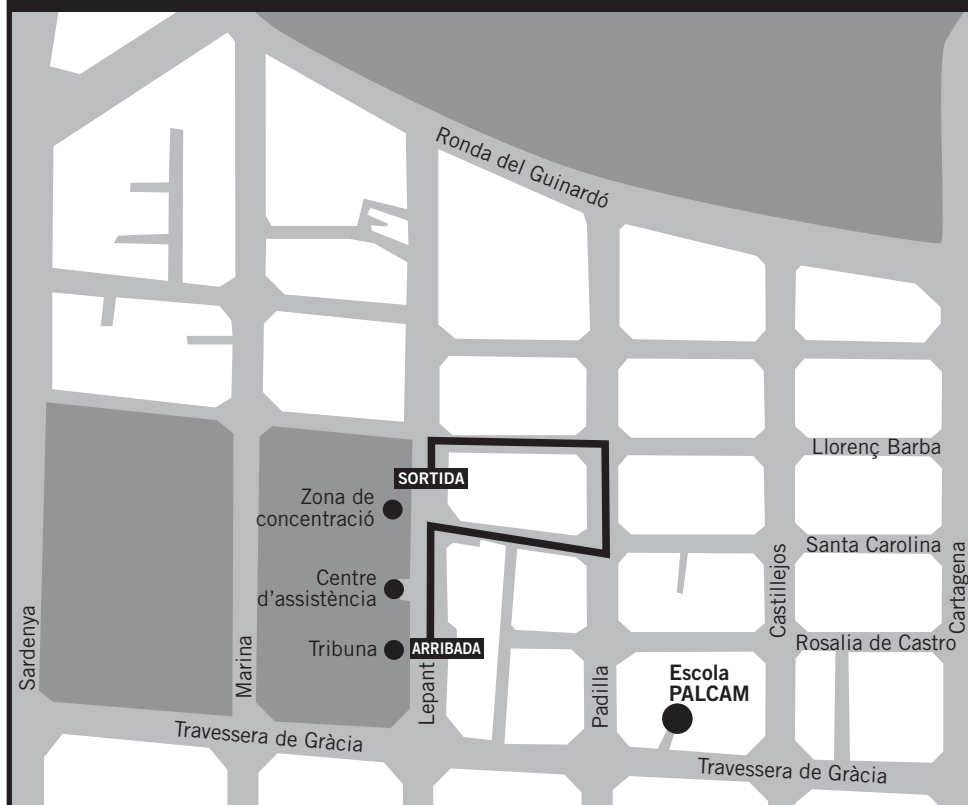


30 CURSA PÀLCAM
Memorial Mercè Palacin 26 març 2017

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
12,20h	Infantil	2011-2013	250m	6

CIRCUIT 6 250m



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.

