

# 31a Cursa Popular d'Igualada

## CONSELLS A L'HORA D'ENTRENAR

És molt recomanable realitzar un bon escalfament abans d'iniciar les sessions. Aquest escalfament no només consta de la carrera contínua, sinó també de breus estiraments 15-20'' dels diferents grups musculars. No menys important és una bona tornada a la calma després dels entrenaments, sobretot d'aquells de major exigència. Es recomana rodar uns minuts suaus després dels entrenaments i també fer estiraments de 30-40'', això ens ajudarà a recuperar-nos més ràpid dels esforços.

No acostumar-se a córrer sempre per asfalt, ja que si correm molt en aquesta superfície dura, tindrem més facilitat de patir sobrecàrregues o lesionar-nos. Per tant, alterneu si podeu el córrer per la muntanya o gespa i fer-ho per l'asfalt.

Intenteu variar els circuits d'entrenament i no fer sempre els mateixos. Així aconseguirem no perdre la motivació i que el temps de carrera passi més ràpid.

Després de cada sessió d'entrenament, realitzar una breu sessió d'estiraments musculars incidint sobretot en els grups musculars de les cames.

Respectar els descansos és molt important ja que aquests també formen part de l'entrenament.

Javi González  
Director Esportiu C.A.I

