



RUNNERS

¿Qué hacer antes de una carrera importante?

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¡El trabajo ya está hecho, ahora solo toca disfrutar!

Todos los días y meses de entrenamiento, están a punto de rendir frutos... ¿Sabes qué es lo que sí o sí tienes que hacer antes de una carrera?

Prepárate para averiguarlo y llegar más que listo para conquistar ese objetivo.

En esta guía aprenderás:

- 🔗 Los términos más importantes en el mundo del running
- 🔗 Secretos que todo corredor debe de saber antes de ponerse los tenis
- 🔗 Cómo calentar, estirar y todos los tipos de entrenamientos con los que te puedes topar en tu entrenamiento

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Días previos a la carrera...

Correr una carrera de cualquier distancia, ya sea un 5k o un maratón, requiere de preparación continua, tanto física como mental, para alcanzar el objetivo que te planteaste.

Pero ojo: **los días previos a una carrera pueden influir significativamente** en tu rendimiento...

Al menos 3 días antes de la carrera, te recomendamos seguir estos consejos:

1. Descansar bien:

Duerme al menos **8 horas diarias** los días previos a la carrera.

El descanso es clave para el rendimiento, tiene beneficios como:

-  Prevenir la fatiga
-  Evita la acumulación de cansancio

2. Reduce la carga de entrenamiento:

El trabajo duro ya está hecho, así que no intentes hacer de más esta semana...

Opta por **entrenamientos ligeros** y enfócate en **estiramientos** para mantener tus músculos activos sin sobrecargarlos.

3. Hidratarte correctamente:

Hidrátate de manera constante durante los días previos a la carrera.

Mínimo 2 litros diarios para poder prevenir la deshidratación y asegurar un rendimiento óptimo.

Tip: Lleva contigo un termo pequeño, y de ser necesario, añade electrolitos para prevenir la pérdida de minerales.

4. Consumir suficientes carbohidratos:

Aumenta las porciones de carbohidratos (**carb load**) desde tres días previos a tu carrera.

Sigue las guías de alimentación que hemos creado para ti, adaptadas según la distancia que vayas a correr, para asegurarte de obtener la energía necesaria y rendir al máximo.

5. Analiza la ruta y prepara tu plan:

Revisa con tu entrenador **cuál es la mejor estrategia** para alcanzar tu objetivo **dependiendo del terreno, ciudad y el clima** dónde se llevará a cabo tu carrera.

Conocer la ruta te ayudará a llegar **más segur@** y **planificar tu ritmo**, permitiéndote estar preparado para cualquier desafío.

Día previo a la carrera, la cereza del pastel...

Es normal sentir nervios, pero **prepárate para romper ese objetivo con estas estrategias:**

1. Visualización

Tómate un momento para escribir y narrar **cómo te ves cruzando la meta el siguiente día.**

Te motivará y preparará para cumplir con tu objetivo.

2. Trabaja tu mente y no dejes que te venza

¡Ya has hecho el trabajo duro y estás listo para alcanzar tu meta!

Mantén una actitud positiva y **enfócate en tus logros durante el ciclo**, para fortalecer y trabajar tu confianza.

3. Realiza un trote ligero

Para calmar los nervios y preparar tus piernas: **un trote suave de no más de 30 minutos.**

Esto ayuda a mantener los músculos activos sin sobrecargarlos.

4. Relájate y descansa

Deja los nervios en la puerta y **dedica tiempo a tu mente y cuerpo para descansar.**

-  Opta por:
-  Leer un libro
-  Ver una serie o película y relajarte.

Recuerda que es **importante llegar a la carrera con la mente tranquila, enfocada y descansada.**

5. Deja tu ropa preparada

Organiza tu ropa desde un día antes, para que así el día de la carrera **no se te olvide nada.**

Tener todo listo de antemano te permitirá **ahorrar tiempo y reducir el estrés** al buscar lo que necesitas llevar.

6. Cena temprano

Procura cenar a **más tardar a las 7 de la noche**, para darle a tu cuerpo tiempo suficiente para digerir la comida y estar preparado para un desayuno temprano el día de la carrera.

7. Analiza a qué hora saldrás y dónde te vas a estacionar

La mañana de la carrera puede ser caótica...

Asegúrate de checar a qué hora comienza tu carrera y planifica la mejor opción de transporte o estacionamiento cerca de la línea de salida.

Recuerda...

Disfruta, relájate y confía en tus entrenamientos de los meses previos al evento.

Lo más duro ya pasó, y la carrera es la cereza del pastel, la celebración de todo tu esfuerzo. Procura llegar temprano, calentar adecuadamente y darlo todo en la ruta

¡Es tu momento de brillar!

Libera Tu Salud, te lleva a la línea de meta.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** En la sección “Entrenamientos y rutinas” el artículo “Lo que me hubiera gustado saber antes de mi carrera” te ayudará a prepararte física y mentalmente para los entrenamientos que vienen al querer alcanzar una meta.
- 2.** En la sección “Entrenamientos y rutinas” el artículo “Guía para conquistar tu siguiente corrida”. Para que no se te pase ningún paso esencial en tu camino como runner.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.