

EN SUS MARCAS, LISTOS, CORRA

LISTA DE VERIFICACIÓN

Qué ponerse y llevar a su primera carrera

Aquí estamos, concluyendo la segunda semana de pretemporada, esto señala que nuestro primer día de carrera está a la vuelta de la esquina. Imprima esta lista de verificación para ayudarle a prepararse para su primer día de carrera.

Antes de empacar, verifique el clima. ¿Hará calor, frío, humedad, sol? Considere las condiciones y modifique la lista a continuación adecuadamente para que se sienta cómodo estando afuera.



La noche antes de tu carrera:

- Consuma una comida equilibrada utilizando la pirámide de alimentación, que le dará energía para el día de la carrera
- Beba un par de vasos de agua extras
- Duerma bien por la noche (más de 8 horas)

Día de la carrera:

- Zapatos para correr
- Calcetines cómodos
- Pantalones cortos (o pantalones si hace frío)
- ¡Camisa para niños saludables!
(u otra camiseta para correr)
- Botella de agua
- Merienda previa de la carrera
(barra de granola, fruta, cereales secos, etc.)
- Babero de carrera (el número que usarás tu pecho - asegúrese de escribir su nombre en la parte frontal desprendible) 4 pines para el dorsal de carrera
- ¡Actitud positiva!

Lista de padres:

- Empaque sus pantalones positivos (también conocido como iactitud positiva) y apoye verbalmente el esfuerzo de su hijo/a más que su resultado.
- Escriba la inicial del nombre de su hijo, el apellido, y división de carreras en la parte desprendible de su dorsal.
- Sujete los dorsales to Sujete el dorsal.
- Tenga cuidado de no pinchar la parte desprendible.
- Confirme la hora de inicio del evento.
- ¡Sea un modelo ejemplar y diviértase!
- Prepárese para el clima: illueva o haga sol!