

3^{ra} CARRERA DE LA FAMILIA GANDHI 2023

PROGRAMA GENERAL

El evento se llevará a cabo en el
Complejo Administrativo

- 6:45 am** Calentamiento
- 6:50 am** Salida 5k canicross
- 7:00 am** Salida 5k y 10k competitiva
- 8:00 am** Salida 3k familiar y 1k infantil.
- 8:30 am** Premiación y rifas
- 9:00 am** Finaliza el evento.

¡Mucho éxito!

RECOMENDACIONES



Usa tenis cómodos y prendas que te permitan moverte con libertad.



Cuidate del sol, lleva protector solar y gorra.



Descansa el día antes de la carrera.



No cambies tu alimentación antes de la competencia.



Hidrátate muy bien los días previos a la carrera.



Haz una cena alta en Hidratos de Carbono un dia antes de la carrera.



Desayuna alimentos de facil digestión como pan tostado integral, galletas saladas, waffles, frutas y frutos secos. Evita productos lácteos y alimentos altos en grasa.



Al finalizar la carrera consume alguna fruta, sándwich o jugo para favorecer la recuperación.



Come algo ligero 30 o 40 minutos antes de la carrera, como una fruta, jugo natural, una rebanada de pan integral de caja con mermelada o un sándwich de crema de cacahuete.

¡ESPERAMOS QUE ESTOS CONSEJOS SEAN ÚTILES Y TE DESEAMOS QUE DISFRUTES MUCHO Y TENGAS ÉXITO EN ESTA, TU CARRERA!