



# INICIARNOS CORRECTAMENTE (no perder de vista nuestro objetivo)

## FÓRMULA SENCILLA

- Calentamiento 5-8 min.
- 30 minutos caminar-correr.
- 10 minutos vuelta a la calma y estiramientos.
- Palabra clave: **CONSTANCIA**

Posibilidades de contar con el asesoramiento de un profesional en la materia.

Ropa cómoda y transpirable y tenis especiales para correr atendiendo a nuestro tipo de pisada (pronadora, supinadora o neutra).

Reloj con cronómetro.

Tener siempre presente que el descanso también forma parte del entrenamiento.

Buscar el terreno que mejor se adapte a nuestras características(tierra siempre mejor que asfalto).

Las posibilidades de lugares para practicarlo son muchísimas: parques, caminos, pista de tierra, césped, pistas de atletismo, asfalto...

