



## Deportes Individuales

# CORRER

**Carga de entrenamiento:**  
muévete sobre  
5-6 (1-10)

De esto **NO**  
te tienes  
que olvidar:



### CALIDAD DE VIDA

Siempre una  
dieta equilibrada,  
**hidratación** frecuente  
durante todo el día,  
proporciónate calidad y  
horas de sueño, muévete  
cada dos horas.

## LOS BENEFICIOS

1

Correr beneficia a los **sistemas cardiovasculares, respiratorios, mentales** y los **aspectos emocionales**. Sobre todo si tienes los conocimientos adecuados para **aprovechar óptimamente** las aportaciones de esta actividad, ofrecidos por **técnicos especializados** y **calificados**.

### En marcha...

Mantén las distancias de seguridad



No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.

Utiliza **GUANTES** y **MASCARILLA**.

Lleva **BOTIQUÍN**.

**MÓVIL** con batería.

**ESTORNUDA** en el pliegue del codo.

**LAVA TUS MANOS** frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respetar las **NORMAS DE TRÁFICO**.

Cuida el **MEDIO AMBIENTE**.

Protégete del **SOL**.

No corras nada más **TERMINAR DE COMER**.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.

(para hacer ejercicio al aire libre)

## Nos preparamos...

### Revisa tu material:

zapatillas y ropa cómoda para correr, transpirable y elástica.

### Planifica la ruta:

Que sea poco concurrida.



Hidrátate.



Haz estiramientos al menos 10'



No entres con el calzado de la calle.



Lávate las manos.



Desinfecta el material utilizado: zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.



Echa tu ropa a lavar.



Date una ducha.