

32a CURSA POPULAR D'IGUALADA

Diumenge 24 d'octubre de 2010



Reglament
1 CURSOS PARTICIPANTS
2 PARTICIPANTS
3 CATEGORIES
4 CATEGORIES
5 CATEGORIES
6 CATEGORIES
7 CATEGORIES
8 CATEGORIES
9 CATEGORIES
10 CATEGORIES
11 CATEGORIES
12 CATEGORIES
13 CATEGORIES
14 CATEGORIES
15 CATEGORIES
16 CATEGORIES
17 CATEGORIES
18 CATEGORIES
19 CATEGORIES
20 CATEGORIES
21 CATEGORIES
22 CATEGORIES
23 CATEGORIES
24 CATEGORIES
25 CATEGORIES
26 CATEGORIES
27 CATEGORIES
28 CATEGORIES
29 CATEGORIES
30 CATEGORIES
31 CATEGORIES
32 CATEGORIES
33 CATEGORIES
34 CATEGORIES
35 CATEGORIES
36 CATEGORIES
37 CATEGORIES
38 CATEGORIES
39 CATEGORIES
40 CATEGORIES
41 CATEGORIES
42 CATEGORIES
43 CATEGORIES
44 CATEGORIES
45 CATEGORIES
46 CATEGORIES
47 CATEGORIES
48 CATEGORIES
49 CATEGORIES
50 CATEGORIES
51 CATEGORIES
52 CATEGORIES
53 CATEGORIES
54 CATEGORIES
55 CATEGORIES
56 CATEGORIES
57 CATEGORIES
58 CATEGORIES
59 CATEGORIES
60 CATEGORIES
61 CATEGORIES
62 CATEGORIES
63 CATEGORIES
64 CATEGORIES
65 CATEGORIES
66 CATEGORIES
67 CATEGORIES
68 CATEGORIES
69 CATEGORIES
70 CATEGORIES
71 CATEGORIES
72 CATEGORIES
73 CATEGORIES
74 CATEGORIES
75 CATEGORIES
76 CATEGORIES
77 CATEGORIES
78 CATEGORIES
79 CATEGORIES
80 CATEGORIES
81 CATEGORIES
82 CATEGORIES
83 CATEGORIES
84 CATEGORIES
85 CATEGORIES
86 CATEGORIES
87 CATEGORIES
88 CATEGORIES
89 CATEGORIES
90 CATEGORIES
91 CATEGORIES
92 CATEGORIES
93 CATEGORIES
94 CATEGORIES
95 CATEGORIES
96 CATEGORIES
97 CATEGORIES
98 CATEGORIES
99 CATEGORIES
100 CATEGORIES



CONSELLS A L'HORA D'ENTRENAR

És molt recomanable realitzar un bon escalfament abans d'iniciar les sessions. Aquest escalfament no només consta de la carrera contínua, sinó també de breus estiraments 15-20'' dels diferents grups musculars així com també exercicis de mobilitat articular. No menys important és una bona tornada a la calma després dels entrenaments, sobretot d'aquells de major exigència. Es recomana rodar uns minuts suaus després dels entrenaments i també fer estiraments de 30-40'' amb els respectius exercicis de mobilitat articular. Això ens ajudarà a recuperar-nos més ràpid dels esforços.

No acostumar-se a córrer sempre per asfalt, ja que si correm molt en aquesta superfície dura, tindrem més facilitat de patir sobrecàrregues o lesionar-nos. Per tant, alterneu si podeu el córrer per la muntanya o gespa i fer-ho per l'asfalt. Intenteu variar els circuits d'entrenament i no fer sempre els mateixos. Així aconseguirem no perdre la motivació i que el temps de carrera passi més ràpid.

Després de cada sessió d'entrenament, realitzar una breu sessió d'exercicis de flexibilització a nivell muscular i també articular. S'aconsella incidir sobretot en els grups musculars de les cames i esquena.

Es recomana fer un treball de tonificació general a banda dels entrenaments de carrera ja que ens ajuden a millorar la nostra condició física general i a evitar lesions.

Respectar els descansos és molt important ja que aquests també formen part de l'entrenament.

Javi González
Director Esportiu C.A.I