

Genera tu estrategia de hidratación y alimentación para el 21K CDMX Banorte con estos consejos

Durante tu entrenamiento pon en práctica los consejos que aquí te dejamos y no dejes que nada te detenga.

Correr 21kilómetros no es cosa fácil, necesitas preparación previa y buena condición, ya que es un reto de alto impacto. Si vas a correr el **Medio Maratón CDMX Banorte** aquí te decimos algunos consejos que generó la entrenadora física profesional Claudia Parga, para que los apliques en tu entrenamiento y llegues listo a la carrera.



Estrategia de alimentación

La alimentación es muy importante ya que durante tu carrera gastas de 1500 a 2000 kilocalorías (kcal), y de no tener una estrategia establecida podrías sufrir un bajón de energía, por eso es importante que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

-Durante tus entrenamientos y carrera consume de 250 a 350kcal con un intervalo de tiempo de entre 30-40 minutos.



-En la noche anterior no te satures de carbohidratos, es recomendable cenar 3 horas antes de dormir, puede ser pasta sin aderezos o arroz hervido.

-3 horas previas a tu carrera larga y a tu 21K, realiza un recarga de carbohidratos de 150kcal lo cual puedes cubrir con una fruta como una pera o una manzana.

Estrategia de hidratación

El trabajo de hidratación que realices durante tu entrenamiento se verá reflejado el día de tu carrera, pues estarás preparando a tu cuerpo para el medio maratón, para eso es importante que:



-Los días previos te mantengas hidratado tomando agua todo el día.

-El día de la carrera toma de 150 a 300 ml de agua, pero evita que sea cercano al inicio de la carrera para que no tengas la necesidad de ir al baño.

-Durante el Medio Maratón toma bebidas isotónicas o rehidratantes, de preferencia con bajos niveles de azúcar, ya que perderás sales y necesitarás calorías extras de fácil acceso a la sangre. Toma una porción cada quince minutos.



-Después de tu carrera es de gran importancia que tu cuerpo recupere minerales, sales y, por supuesto, hidratación. Continúa tomando bebidas isotónicas.

Pon en práctica tu estrategia de hidratación y alimentación durante tu entrenamiento o en el Circuito de las Estaciones Verano Arboledas 2018, en donde podrás correr 5 o 10 km el próximo 08 de julio. Si te interesa inscríbete [AQUÍ](#).

No dejes que nada te detenga y sigue entrenando fuerte para el 21K CDMX Banorte.