

CONSEJOS PARA AFRONTAR UN TRIATLÓN



SEGURIDAD

Examina que todo tu material esté en buenas condiciones (bicicleta, mono, zapatillas, gafas, casco, dorsal, bidón, etc.) y evita, así, los imprevistos.



PRECAUCIÓN

Revisa el recorrido antes de la prueba. Conocer sus particularidades aporta seguridad y te ayudará a medir tus esfuerzos y a finalizar la prueba con éxito.



VIDA SANA

No modifiques tus hábitos alimentarios. Competir en ayunas, experimentar con nuevos alimentos o abusar de la glucosa antes de una prueba no es aconsejable.



HIDRATACIÓN

Durante la prueba regula tu ritmo de competición según tus capacidades y tus objetivos. ¡No olvides beber y refrescarte!



PREPARACIÓN

Apunta el horario de salida y prepara tu calentamiento con él en mente. Estirar antes de tiempo no sirve para nada.



ESTRATEGIA

Prepara mentalmente la prueba. Visualizar la estrategia (toma de decisiones, estudio de las transiciones...) te ayudará a alcanzar tu objetivo.