

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LAS PRUEBAS

	DÍA ANTES	DÍA DE PRUEBAS	PROHIBIDO
ENTRENAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS 10' TROT E SUAVE 12' TÉCNICA DE CARRERA SALIDITAS CORTAS DE 10-15 M."CON CUIDADO" ESTIRAMIENTOS 10'	MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS BUENOS. REALIZAR SALIDAS DE PRUEBA A LA VEZ QUE LOS EXAMINADORES. ESTIRAR MUY BIEN.	<p>PROHIBIDO HACER SERIES DE 50M. SIN CALENTAR O DE 1000 M.</p> <p>PROHIBIDO PROBAR TODO LO QUE HAYA EN EL BUFÉT DEL HOTEL, PROHIBIDO DESAYUNAR DIFERENTE A CUALQUIER OTRO DÍA</p> <p>PHOHIBIDO BEBIDAS ALCOHÓLICAS FRITOS Y GRASAS</p>
DESAYUNO	NORMAL	NO MUY ABUNDANTE. LECHE, FRUTA Y UN POCO DE FIAMBRE. LLEVAR ALGO DE COMIDA PARA MEDIA MAÑANA, UNA BEBIDA ENERGÉTICA	
COMIDA	NORMAL, SIN ATRACONES NI COMIDA BASURA.	LO QUE MÁS OS GUSTE	
CENA	PASTA CON TOMATE Y POLLO O TERNERA	NO MUY COPIOSA, (A LOS 2 DÍAS SIGUIENTES HAY RECONOCIMIENTO)	