AYUNTAMIENTO DE CHINCHÓN
Servicio Municipal de Deportes
28370-Chinchón. Tlf. 918935373
deportes@ciudad-chinchon.com

TORNEO DE CROSS TRAINING
"SPRING XTREME 2018"

CONSEJOS

1. Empieza por el ejercicio que más domines.
2. En el caso de coincidir en el mismo ejercicio que requiera material con un compañero, que lo haga primero el que se encuentre en mejor forma.
3. Conoce tus defectos y tus virtudes. Acelera en las pruebas que mejor domines y déjate llevar en las que lleves peor.
4. Prioriza la técnica correcta, de no hacerlo puede llevar a lesiones y a un aumento de la fatiga.
5. Si vas a beber durante el WOD que sea antes de los ejercicios que más te cuesten.
6. Hidrata y nutre correctamente el organismo antes de la sesión.
7. Es mejor descansar entre ejercicios que entre repeticiones.