



checklist

protocolo de recuperación 20-25K



24h antes de la carrera

¿HECHO?

- 2L de agua / ingesta de carbohidratos (p.e. pasta)
- preparar bebida de reposición y meter al frigo

2-3h antes de la carrera

- 0,5L de agua
- (opcional) café con leche / desayuno ligero

durante la carrera

- 150-250 mL de bebida de reposición cada 20'
- (opcional) gel con cafeína

después de la carrera

- vuelta a la calma (trote / caminar)
- estiramientos suaves
- bebida de reposición (rica en carbohidratos)
- (opcional) batido de proteínas

24h después de la carrera

- recuperación activa en bici / rodillo
- automasaje con foam roller
- estiramientos suaves
- 1,5-2L de agua

