

PREPARACIÓN PARA **GRAN FONDO**



ENTRENAMIENTO FÍSICO

- Incrementa resistencia y fuerza.
- **Equilibra:** Intensidad y descanso.

NUTRICIÓN CLAVE

- Carbohidratos previos al evento.
- Hidratación y snacks durante la carrera.

ENTRENAMIENTO ÓPTIMO

- Realiza ajustes previos en tu bicicleta.
- Revisa frenos y transmisión.

FORTALEZA MENTAL

- Planea estrategias contra fatiga.
- Motívate con metas realistas.

TÁCTICAS DE CARRERA

- Procura un ritmo y energía constante.
- Realiza uso oportuno de los cambios.

