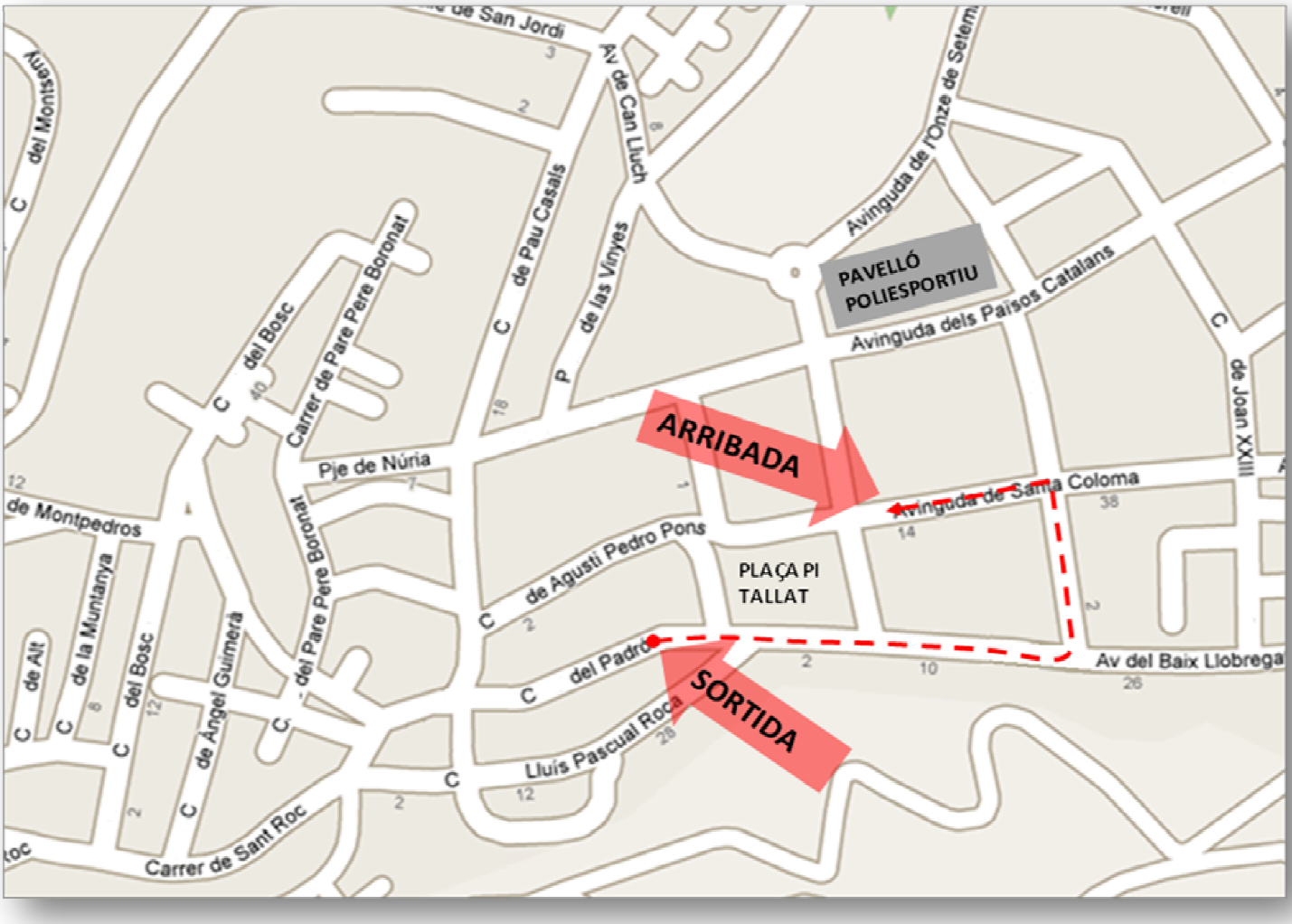
XXXè cross popular 2010
11 de setembre - Santa Coloma de Cervelló

AJUNTAMENT DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ
Regidoria d'Esports

CURSA DELS 300 m

Categoria: Nascuts/des després del 2004 masculí / femení.
Hora de sortida: 9:45h
*Medalles per a tots i trofeus per als 3 primers classificats masculins i femenins.

Plànol de la cursa dels 300 metres



ELS CONSELLS DEL XXXè CROSS 11 DE SETEMBRE

1. **Fer un bon escalfament abans de la cursa.** D'aquesta manera preparem el cos i evitem les lesions. Correu a baixa intensitat una estona, feu exercicis com per exemple, portar els talons als glutis per treballar els isquiotibials o feu passes curtes i ràpides aixecant els genolls.

2. **Estiraments i hidratació després de la cursa.** En acabar la cursa, dediqueu una estona a fer estiraments i hidrateu-vos bevent aigua, suc o alguna beguda isotònica.

PODEU CONSULTAR ELS RESULTATS DE LA CURSA A:

www.esportsantacoloma.cat