

GUÍA DEL CORREDOR

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREPARAR TU PRÓXIMA CARRERA

1. BIENVENIDO/A

Correr no es solo deporte, es un estilo de vida. Da igual si eres principiante o un corredor experimentado: todos compartimos la misma meta, superarnos a nosotros mismos. **Esta guía está pensada para ayudarte a llegar preparado al gran día**, disfrutar la experiencia y, sobre todo, cuidar tu cuerpo y tu mente en el proceso.



2. ANTES DE EMPEZAR: PLANIFICA TU CARRERA



- **Define tu objetivo:** ¿Quieres acabar tu primera carrera? ¿Bajar tu marca personal? Establece una meta realista y alcanzable.
- **Elige el plan de entrenamiento adecuado:** adapta tus semanas de preparación a tu nivel (iniciación, intermedio o avanzado).

¿Necesitas ayuda extra en la preparación de la carrera?
[¡Únete ahora a nuestro club](#) visitándonos en *C/ del Vivero, 38 (El Puerto de Santa María, Cádiz)!*



Tip Reset: deja siempre un día de descanso total o de actividad ligera para evitar lesiones.

3. ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

- **Calentamiento y movilidad:** 10 minutos de ejercicios dinámicos antes de cada sesión (sentadillas, skipping, zancadas, movilidad de tobillos).
- **Trabajo de fuerza:** el corredor necesita fuerza, sobre todo en tren inferior. Prioriza ejercicios analíticos y funcionales para piernas, glúteos, cuádriceps, isquios, abductores y gemelos. Añade también sesiones de core y estabilidad para mantener una buena técnica..

¡Prepárate **en Reset** ahora visitando nuestro club!

Técnica de carrera: incorpora progresivos, multisaltos, skipping y ejercicios de técnica de pies. Mejorar la postura, la cadencia y la eficiencia te permitirá mantener la velocidad con menor esfuerzo.

- **Entrenamientos de calidad:** en un 10K el trabajo de series, intervalos y ritmos controlados es clave.

4. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

- **Suplementación inteligente:** los recuperadores, geles y electrolitos pueden ser aliados clave para mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación.
- **Durante la carrera:** en distancias cortas, la mayoría de corredores no necesita ingerir nada durante la prueba. Solo en casos concretos puede ser útil un pequeño aporte de electrolitos.
- **Recuperación post carrera:** la reposición de líquidos, electrolitos y nutrientes después del esfuerzo es fundamental para reducir la fatiga y acelerar la regeneración muscular.

Descubre los productos diseñados para **mejorar tu rendimiento en Reset Nutrition:** proteína, creatina y recuperadores pensados para deportistas y para quienes quieren cuidarse cada día.

Consejo Reset: prueba la suplementación solo en entrenamientos, nunca el día de la carrera por primera vez.

5. DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Sueño reparador: 7-8 horas diarias marcan la diferencia en tu rendimiento.

Estiramientos y foam roller: dedica 10 minutos post-entreno a descargar músculos.

Señales de alerta: dolor persistente ≠ agujetas. Si una molestia no mejora en 3 días, para y revisa con un especialista.

Extra Reset: prueba la presoterapia de Reset Beauty para acelerar la recuperación muscular, mejorar la circulación y sentir tus piernas renovadas tras los entrenamientos exigentes. Reserva tu sesión en la recepción del club Reset.



6. EL DÍA DE LA CARRERA

Equipo probado: no estrenes zapatillas el mismo día.

Llegada temprana: revisa el recorrido, localiza avituallamientos y zona de salida.

Controla la adrenalina: sal a un ritmo cómodo; no te dejes llevar por la euforia inicial.

Disfruta: sonríe, mira al público, celebra cada kilómetro.

7. RESET RUNNING: VIVE LA EXPERIENCIA

Reset Running no es solo una carrera, es un movimiento y el evento solidario que reparte más premios en metálico de España. Una experiencia única que une deporte, comunidad y solidaridad en El Puerto de Santa María.

¿QUIERES PREPARAR TU PRÓXIMA META CON NOSOTROS?

Únete a la próxima edición de Reset Running y vive el desafío que cambiará tu forma de correr.

Inscríbete aquí y reserva tu dorsal.