



RUNÁTICO

PLANIFICADOR DE CARRERA

Que no se te escape ningún detalle y disfrutes el gran día

CARRERA: _____

DÍA: _____ **LUGAR:** _____

Ropa

Zapatillas _____
Medias _____
Short _____
Polo _____
Visera _____
Cortavientos _____
Canguro _____
Otro _____

Logística

Alarma _____
Desayuno _____
Transporte _____
Calentamiento _____

Hidratación

Gel _____
Pastilla de sal _____
Rehidratante _____

Accesorios

Protector solar _____
Audífonos _____
gafas _____
Sandalias _____
Otro _____

Mochila post carrera

Polo seco _____
Pantalón _____
Chompa/casaca _____
Medias _____
Rehidratante _____
Fruta _____
Dinero _____

OBJETIVOS DE CARRERA

1. _____
2. _____
3. _____

Estrategia de Carrera

Tus palabras de motivación

