

## PALABRAS CLAVE

Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos ("tengo dolores", "es un reto demasiado grande", "no lo voy a conseguir"...)  
Para intentar controlar estos pensamientos ten preparada una palabra clave

Cuando en la carrera se presenten los pensamientos negativos, utiliza con mucha energía la palabra clave para cortarlos.

Después debes tener preparado un pensamiento alternativo para sustituir el pensamiento negativo, por ejemplo:

- Centrarte en contar las zancadas.
- Charlar con otros corredores.
- Disfrutar del entorno, monumentos y animación.
- Imaginarte logrando tu objetivo.

Piensa en algunos contratiempos que te puedan surgir durante la carrera, pero sobre todo, en qué solución les vas a dar durante la misma. Anticípate

	Problemas	Soluciones
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## ESTABLECE TU ESTRATEGIA PARA LA CARRERA

### OBJETIVO GENERAL

### OBJETIVOS PARCIALES

1

2

3

Organiza .....



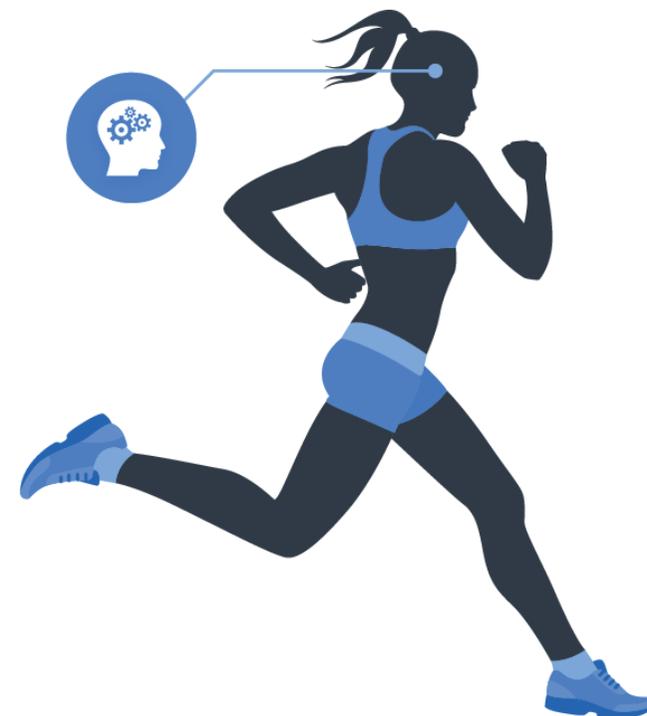
Promueve .....



# MEDIO MARATÓN

## Ciudad de Segovia

### Apoyo psicológico al corredor



Con este tríptico pretendemos ofrecer una serie de consejos prácticos que pueden ser de ayuda en tu preparación psicológica de la carrera, la cual en ocasiones queda descuidada y es tan importante como una buena preparación física.

Si deseas más información desde el ámbito psicológico podrás encontrarnos en la feria del corredor, así como en la meta el día de la carrera.

**Km. 3/4**

Desde aquí tramo largo de bajada.

**RECUPERA Y DISFRUTA**

**Km.5**

**PRIMER OBJETIVO PARCIAL CONSEGUIDO.**

Avituallamiento a 500 metros.  
**HIDRÁTATE**

**Km. 7**

Es la parte de la carrera donde menos gente vas a encontrar

**ESTRATEGIA ATENCIONAL**

**Km. 10**

**OBJETIVO PARCIAL CONSEGUIDO.**

Empieza una larga subida que nos devuelve a la Ciudad.

**MENSAJES POSITIVOS**

**Km 11/12**

Atravesamos el Acueducto. Habrá mucha gente.

**CONTROLA TU RITMO**

**Km. 15**

**ALCÁZAR DE SEGOVIA.**

**OBJETIVO PARCIAL CONSEGUIDO.**

Estás controlando muy bien la carrera. Al salir del Jardín tienes otro avituallamiento

**SALIDA:**

**COGE TU RITMO.**

A partir del prime kilómetro tienes una larga subida hasta el punto más alto de la prueba.

**RECUERDA TUS OBJETIVOS EN LA CARRERA**

**Km. 16/17**

Afrontamos la última subida.

**ESTRATEGIA ATENCIONAL.**

**Km. 19/20**

Un último esfuerzo y te encontrarás corriendo junto a los arcos menos conocidos del Acueducto.

**DISFRUTA LOS ÚLTIMOS METROS**