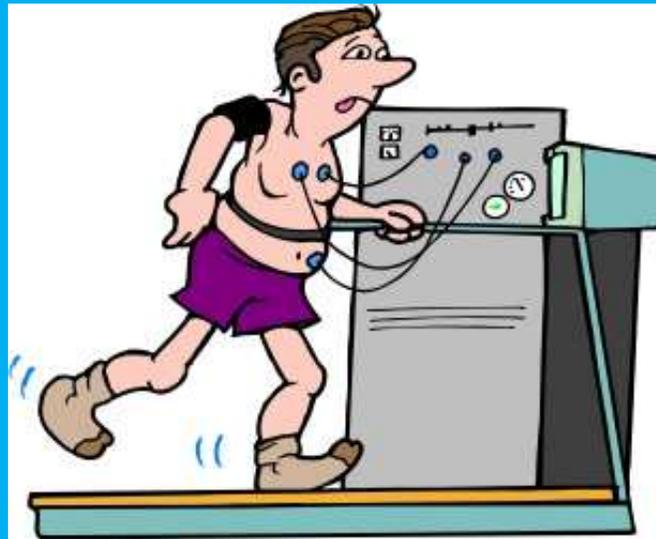


# RECOMENDACIONES PREVIAS A LA PRUEBA DE ESFUERZO





No realices ejercicios de alta intensidad 2 días antes de la prueba



Evita la cafeína el día de la prueba



No realices estiramientos antes de la prueba



Trae ropa cómoda para la prueba



Si harás la prueba en bici puedes traer tu propio cuadro



Sino puedes hacerla en nuestra bici



Shimano SPD

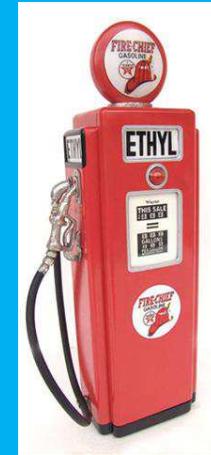


Look KEO

# La comida previa a la prueba es importante....

Si es por la mañana:

1 vaso de leche ó 2 yogures  
50g de cereales o 7 galletas maría  
1 zumo de naranja natural ó 1 plátano  
30 gramos de queso fresco ó jamón cocido



Si es por la tarde:

HASTA 55Kg	HASTA 60Kg	HASTA 65Kg	MAS DE 70kg
*125g de pasta (en crudo) *150g de merluza *50g de pan blanco *1 vaso de zumo de naranja (natural 4 naranjas)	*125g de pasta (en crudo) *150g de merluza *50g de pan blanco *1 arroz con leche comercial	*125g de pasta (en crudo) *150g de merluza *50g de pan blanco *1 arroz con leche comercial *1 vaso de zumo de naranja (natural 4 naranjas)	*150g de pasta (en crudo) *150g de merluza *80g de pan blanco *1 arroz con leche comercial *1 vaso de zumo de naranja (natural 4 naranjas)