

MARATON 10K

Las **carreras de 10 kilómetros** pueden ser una **distancia compleja** para muchos corredores; para un maratonista, puede sentirse cómo muy rápida y para un corredor de distancias más cortas (como los 5k) puede sentirse demasiado larga.

Lo cierto es que las carreras de 10 k ponen a prueba tu **resistencia, velocidad y tu tolerancia a la incomodidad**, ya que si has entrenado correctamente, las posibilidades de **convertirla en una carrera rápida son reales**.

Sin dudas, una correcta **preparación previa**, es esencial para tener un buen rendimiento, pero ello **no significa que sea lo único** que debes tener en cuenta.

Los **alimentos y bebidas** que consumes también son importantes en el rendimiento en cualquier distancia,