

# CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

1. **\*\*CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO:\*\*** ANTES DE CUALQUIER SESIÓN DE ENTRENAMIENTO, ES CRUCIAL CALENTAR Y ESTIRAR ADECUADAMENTE PARA PREVENIR LESIONES Y MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.
2. **\*\*TÉCNICA:\*\*** DEDICA TIEMPO A PERFECCIONAR TUS MOVIMIENTOS BÁSICOS COMO PATADAS, PUÑETAZOS Y BLOQUEOS. PRACTICAR FRENTE A UN ESPEJO O GRABARTE EN VIDEO PUEDE AYUDARTE A CORREGIR ERRORES DE FORMA.
3. **\*\*CONDICIÓN FÍSICA:\*\*** TRABAJA EN TU RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y FUERZA MUSCULAR. EJERCICIOS COMO CORRER, SALTAR LA CUERDA, HACER SENTADILLAS Y FLEXIONES TE AYUDARÁN A MEJORAR TU RENDIMIENTO.

# CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

4. **\*\*REPETICIÓN Y CONSTANCIA:\*\*** LA PRÁCTICA CONSTANTE Y REPETITIVA ES CLAVE. ASEGÚRATE DE PRACTICAR REGULARMENTE Y CON DISCIPLINA.

5. **\*\*SPARRING:\*\*** PRACTICAR CON COMPAÑEROS TE PERMITE APLICAR LO APRENDIDO EN UN ENTORNO MÁS REALISTA. RECUERDA SIEMPRE SEGUIR LAS REGLAS Y USAR EQUIPO DE PROTECCIÓN ADECUADO.

6. **\*\*MEDITACIÓN Y ENFOQUE MENTAL:\*\*** EL TAEKWONDO NO SOLO SE TRATA DE HABILIDADES FÍSICAS, SINO TAMBIÉN DE CONCENTRACIÓN MENTAL Y DISCIPLINA. PRACTICAR LA MEDITACIÓN Y LA RESPIRACIÓN PUEDE AYUDARTE A MANTENER LA CALMA Y ENFOCARTE MEJOR DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y LAS COMPETICIONES.

# CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

7. **\*\*NUTRICIÓN:\*\*** MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA Y ADECUADA PARA TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. HIDRÁTATE BIEN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LOS ENTRENAMIENTOS.

8. **\*\*APRENDER DE LOS DEMÁS:\*\*** OBSERVA Y APRENDE DE TUS COMPAÑEROS Y MAESTROS. NO DUDES EN PEDIR CONSEJOS Y ACEPTAR LA CRÍTICA CONSTRUCTIVA.

9. **\*\*OBJETIVOS:\*\*** ESTABLECE METAS CLARAS Y REALISTAS PARA TU PROGRESO. TRABAJA HACIA ELLAS CON DETERMINACIÓN Y CELEBRA TUS LOGROS A MEDIDA QUE AVANZAS.

10. **\*\*DESCANSO Y RECUPERACIÓN:\*\*** ESCUCHA A TU CUERPO Y NO TE SOBREENTRENES. EL DESCANSO ADECUADO ES ESENCIAL PARA LA RECUPERACIÓN Y EL CRECIMIENTO MUSCULAR.