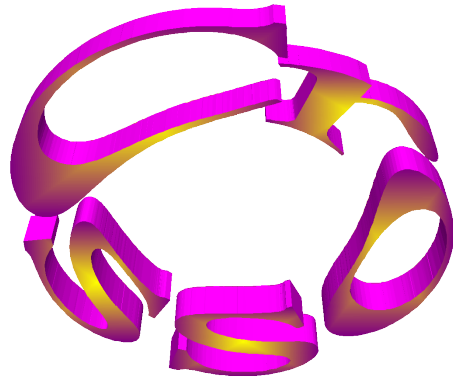


JEUDI 19/11/09

Que faire pour  
être au top

le jour du cross ?



*Quelques petites idées pour vous aider:*

- Boire beaucoup d'eau !
- Avoir une tenue de sport pour se sentir mieux dans son corps !
- Se coucher tôt pour être en pleine forme !
- Manger des sucres lents (pâtes, riz, pain complet...) la veille !
- le jour même du cross, prendre un petit déjeuner obligatoirement (éviter les laitages, préférer du pain complet )

