


	 Miguel Caballero	 Luis Alberto Hernando	 Oihana Kortazar	 David López Castán	 Nuria Domínguez	 Tofol Castanyer
¿Te llevas la comida de casa?	Sí, más que nada el desayuno.	No.	Sí.	El desayuno casi siempre me lo suelo traer de casa.	No.	No.
¿Desayuno el día antes y día de competición	Día antes: Tostadas con pavo y café. Día de carrera: Leche de Soja + Copos de Avena y papilla de bebé.	Día antes: Café con leche y tostada de pan con aceite y sal. Día de competición: Tostadas de mermelada y Café con leche.	Día antes: Fruta + leche desnatada + muesli. Día de carrera: Lo mismo pero le añado cereales dulces, con azúcar.	Día antes: Medio litro de agua con polvos (vitaminas), dejo pasar 15 minutos y luego tomo: Kiwi + naranja + yogurt de soja + con leche de soja + cereales varios. Para finalizar un café. Día de carrera: lo mismo.	Día antes: Tostadas con Pavo y queso, Yogurt, fruta y café con leche. Día de carrera: Lo mismo	Día antes: Cereales, zumo y café Día de carrera :Café y pan con nocilla o mermelada
Comida y Cena día antes de competición	Comida: Arroz y pechuga de pollo. Cena: Arroz.	Comida: "Papas arrugas", pulpo, macarrones. Cena: Pasta.	Comida: Ensalada + pasta integral + pescado. Cena: Pasta integral.	Comida: Pollo, arroz y ensalada. Cena: Pasta.	Comida: Pescado + ensalada + Tortilla de patata. Cena: Pasta.	Comida: No tengo manías pues como viajo el día antes de carrera, como lo que puedo Cena: Cena de la pasta
¿Tienes hora para ir a dormir fija o establecida?	Sobre las 23:00.	No. Esta noche por ejemplo trasnocharé viendo el concierto de "Los Suaves".	Pues desde que tengo a Aimar (mi hijo) no tengo hora fija. Voy en función de su ritmo.	No antes de las 22:00-22:30 horas, y no más tarde de las 23:00 horas.	Antes de una carrera me suelo ir a dormir ni muy tarde ni muy temprano. Que haya un equilibrio entre el trasnochar, e irte a la cama tan pronto que no tengas sueño.	No tengo una hora fija para irme a dormir. Con niños en casa, no suelo dormir mucho, así que soy de poco dormir.
Antes de carrera, ¿te pones vaselina en zonas conflictivas?	Ingles y axilas y esparadrappo en los pezones.	No me pongo en ningún sitio, pero igual tengo que comenzar a ponerme, pues últimamente me rozan las axilas.	No.	En los pezones.	Días antes me doy vaselina en la planta de los pies.	
¿En qué consiste tu entrenamiento el día de antes de carrera?	40 minutos aprox rodaje suave y quizás unos progresivos.	Trote por el circuito de la carrera de unos 50 minutos, a ritmo suave + unos progresivos.	45' de spinning suave o trote de 40' suave.	30-35 minutos suaves y unas rectas.	Rodaje de 35' minutos + progresivos.	Lo típico, 30' + estiramientos y progresivos
¿Y tú calentamiento pre-competición?	No tengo rutina de calentamiento. Lo que se tercié.	Si la carrera es larga el trote es breve, y si es corta, intento salir sudando. Tras un buen trote hago unas largas progresiones.	15 minutos + unas progresiones largas.	Media hora antes de la salida realizo un trote de 20' minutos + progresivos.	15' trote + movilidad articular+ estiramientos + progresivos	Media hora antes de comenzar la carrera, hago un trote de 20 minutos + estiramientos y progresivos
¿Te gusta estar pronto en el "redil" de la salida?	Me gusta estar pronto metido en materia.	Me da lo mismo estar pronto que tarde.	Prefiero llegar de los últimos. No me gusta estar mucho rato en la salida.	No me gusta estar pronto en la salida porque me pongo nervioso, pero al final no sé como lo hago pero estoy pronto.	A la salida me gusta estar más tarde que pronto.	Lo más tarde que pueda
¿Cuál es tu protocolo de avituallamiento en carrera?	Según las sensaciones, no tengo nada fijo, aunque sí que tomo los geles que llevo encima.	Me obligo a tomar los geles que llevo, al menos cada 40 minutos.	Cada hora me tomo un gel Power Bar y agua en todos los avituallamientos.	Me voy hidratando según me encuentro, aunque siempre me tomo mis geles que llevo conmigo.	Mi avituallamiento siempre con lo que haya en carrera y en cada uno de los controles. No tengo nada más pre-establecido.	Llevo encima mis geles de Poerr Bar y cada hora me tomo uno con agua
¿Tomas algún suplemento tras finalizar la carrera?	Suelo tomar aminoácidos.	No tomo ningún suplemento.	Tomo recuperadores.	Batido de proteínas.	Sales minerales.	Recovery de Power Bar
¿Entrenas el día siguiente a una carrera?	No me ponen entreno, pero hago siempre algo. Unos 20-30' más estiramientos	Intento al menos moverme, hacer algo aunque sea con otra disciplina.	Siempre entreno, hago algo sin apretarme, como bici, spinning, etc. Un descanso activo.	1 hora de bici de carretera o estática.	A veces un rodaje muy muy suave	Normalmente, 30-4 minutos de rodaje suave + estirar y si tengo tiempo, SPA.