

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- **1. ¿Qué pasa si me enfermo o me lesiono durante el reto?**

El challenge está pensado para fomentar la constancia, pero tu salud va primero. En caso de enfermedad o lesión, no hay reembolsos ni pausas, ya que es parte de un compromiso personal. Te recomendamos consultar a tu médico antes de participar si tienes condiciones previas.

- **2. ¿Puedo hacer doble sesión para compensar un día que no entrené?**

No. No se permite acumular entrenamientos ni reemplazar días. La idea es construir el hábito diario, no compensar con volumen. Si fallas un día, lamentablemente quedas fuera del reto.

- **3. ¿Qué pasa si un día no entreno nada?**

Cada día debe haber una actividad: running, fuerza o descanso activo. Si un día no realizas ninguna actividad, lamentablemente quedas fuera del reto.

- **4. ¿Qué tipo de pruebas debo subir?**

Debes enviar una captura de Strava o de tu reloj deportivo donde se vea el tiempo, fecha y tipo de actividad. Si no tienes reloj, puedes enviar una foto pre-entreno y post-entreno donde se vea la fecha y la hora en la que empiezas y terminas.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- **5. ¿Cómo sé que mi entrenamiento fue válido?**

Nos guiamos por la duración (mínimo 30 min), la constancia y la coherencia en el tipo de actividad. La organización se reserva el derecho de validar o descalificar pruebas que no cumplan con las reglas. Le daremos like a tu entrenamiento una vez lo revisemos para que sepas que paso la verificación.

- **6. ¿Qué pasa si subo mi prueba tarde o me olvido?**

Todas las pruebas deben enviarse el mismo día que realizas la actividad. Si no lo haces, se considera como falta, sin excepción y quedarás fuera del reto.

- **7. ¿Cuánto cuesta el reto y qué incluye?**

El monto de inscripción (S/80) incluye:

- Polo brandeado oficial del challenge
- Tote bag brandeado
- Stickers exclusivos
- Medalla edición especial solo para finishers
- Participación en el grupo oficial y sorteos

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- **8. ¿Recibo la medalla si no termino el reto completo?**

No. La medalla es solo para quienes cumplen los 30 días completos según las reglas. Es un reconocimiento al compromiso diario y se entregará después de acabar el reto, fecha por confirmar.

- **9. ¿Puedo hacer otros deportes que no sean correr o fuerza?**

Sí, pero solo 1 vez por semana y como reemplazo. Se aceptan actividades como natación, bici, hiking o baile, siempre que duren mínimo 30 minutos y estén debidamente registradas.

- **10. ¿Puedo recibir ayuda si no sé cómo estructurar mis entrenamientos?**

¡Claro! Durante el reto compartiremos ideas, guías y recursos dentro del grupo para ayudarte a mantenerte en movimiento y variar tus entrenos.

- **11. ¿Es obligatorio subir pruebas a WhatsApp?**

Sí. Es parte de la mecánica del reto. Cada persona tiene que subir su prueba con nombre en la descripción, dentro del grupo asignado.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- **12. ¿Puedo pedir reembolso si no puedo seguir el reto?**

No. El pago no es reembolsable bajo ninguna circunstancia, incluso si decides abandonar o eres eliminada por incumplir alguna regla.

- **13. ¿Puedo empezar el reto después del 21 de julio?**

No. El reto tiene una fecha de inicio fija y todas comienzan juntas para mantener el mismo ritmo de compromiso y comunidad.

- **14. ¿Es obligatorio correr 6 días o puedo hacer solo 4?**

Sí, puedes correr entre 4 y 6 veces por semana, según cómo estés físicamente. Lo importante es cumplir con el mínimo de 4 sesiones de running + 2 de fuerza + 1 descanso activo cada semana.

- **15. ¿Tengo que entrenar los 7 días de la semana durante los 30 días?**

Sí. Durante todo el reto, el cuerpo debe moverse todos los días sin excepción: ya sea corriendo, entrenando fuerza o realizando descanso activo (como yoga, movilidad o caminata suave).

No se permiten días libres ni pausas completas. El objetivo es construir constancia diaria durante 30 días seguidos.

Un día sin actividad cuenta como falta y lleva a la eliminación del reto.

---

---

30 DÍAS. UNA META: PERMANECER.