

RUN

CORRIDA PARA MULHERES

Pronta
para
os **21**km

Evolução gradual e
3 meses de treinos para
adequar a agenda

Alongue o
corpo

5 exercícios para
fazer ao ar livre e
extrair o melhor
dos músculos

Encontre
seu
ritmo

Como a esteira a ajuda
em qualquer distância

**inicie
agora**

Um plano rápido, fácil e
infalível para se manter
correndo e não parar

Perder para
ganhar

3 mulheres,
120 kg a menos e
muita **força de vontade**

*"Converso o tempo todo comigo
nos treinos e digo: força, força."*

Ariane Monticelli, 27, é comissão-
gaúcha e faz 42 km em 3h15min

top
perfeito

10 passos
para escolher
a **peça ideal** às
suas medidas

**treine a
mente**

Sonhos e metas
são eficientes
combustíveis
motivacionais

3
PLANILHAS
- VÁ PRA ESTEIRA
- INICIANTE
- RUMO AOS
21 KM

R\$ 12,90 | agosto 2010



9 977217 499300

IGIGANSPORTS

7am

PARA COMEÇAR BEM O DIA,
O DESPERTADOR TOCA CEDO
E A CORRIDA A PREPARA
PARA O QUE ESTÁ POR VIR

NO TRABALHO, quem não tem muito tempo a perder deve assumir compromisso firme com os horários:

Comece por ela; eleja a corrida a primeira atividade do dia, quando é mínima a chance de interrupção.

Corra logo após o trabalho; além de ser uma boa para relaxar no fim do dia, você evita ser pega pela preguiça da manhã.

Estique a hora do almoço; chegue mais cedo ou saia mais tarde e aproveite o momento para treinar.

Drible os contratempos

EM FAMÍLIA, a principal preocupação da mulher são os filhos:

O bebê acabou de nascer? Invista em uma esteira: você treina em casa sem se sentir culpada por ficar longe da criança.

O carrinho de bebê, quando seu filho tiver seis meses de idade, é boa opção: "Há modelos apropriados para a corrida, mais leves e reforçados, com rodas maiores, geralmente na forma de triciclo, com freios e cinto de segurança", indica a diretora-técnica da assessoria esportiva Gravidez Ativa, Ana Cristina Faria, a Kiki.

O PARCEIRO anda criando obstáculos ao seu treino? Analise:

Se ele não corre: pode sentir-se inseguro pelo ambiente da corrida. "Procure levá-lo às provas, apresente seus amigos, mostre como você se comporta com eles", orienta a psicóloga do esporte Carla Di Pierro.

Se ele também corre: tudo indica que há uma competição entre vocês. "Nesse caso, o melhor para o esporte é que cada um treine separadamente do outro", assegura a especialista.

