

GRUPO DE CORRIDA

CALENDÁRIO DE PROVAS - 2021

PLANEJAMENTO

É fundamental. Converse com nossos treinadores, assim conseguirá alcançar seu melhor rendimento, sem colocar em risco sua saúde. Escolha 01 ou 02 provas alvo (principais) por ano e tenha disciplina de treinos para atingir seus objetivos.

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

Não tenha surpresas, pesquise e converse com nossa equipe sobre logística de viagem, percurso, condições climáticas e estrutura do evento. Além disso, poderemos lhe auxiliar sobre qual a melhor estratégia a ser adotada.

EXCESSO DE PROVAS

É o erro mais comum dos corredores. Nossa equipe está capacitada para auxiliá-lo na escolha e organizar seus desafios. Não faça provas em sequência, elas prejudicam seu rendimento e aumentam o risco de lesões.

PLANILHAS DE TREINO

Treine sempre com a orientação de nossos profissionais, lembre-se que correr é diferente de treinar corrida. Respeite sua programação de treinos e faça todas as anotações necessárias.

BOAS PROVAS!!!

CALENDÁRIO DE PROVAS - 2021

PROVA

DATA

DISTÂNCIA

LOCAL

INFORMAÇÕES

PERFIL