

EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA

FORTALECIMENTO

Correr é uma prática que não só oferece incontáveis vantagens para a nossa saúde, mas que atua diretamente em nosso bem estar. Conseguir resultados mais eficientes não está ligado apenas a nossos esforços durante o treino. Nosso corpo precisa de condições especiais para que possamos alcançar nossos objetivos como corredores. E o reforço muscular oferece grande parte do que necessitamos para uma melhor performance em nossas corridas.



***DICAS DE TREINO
PARA NÃO DEIXAR
DE FORTALECER***

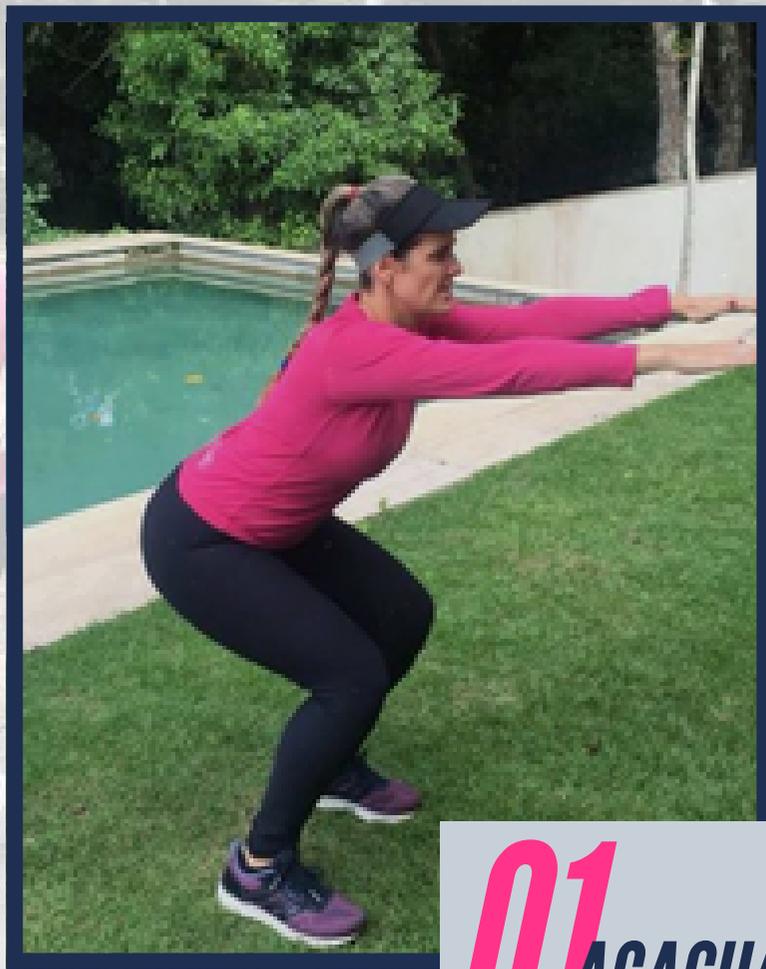
TREINO

1

Sugestão: 2 séries de 20 repetições
cada. (2 x por semana).

TREINO 1

02 POSTERIOR DE COXA



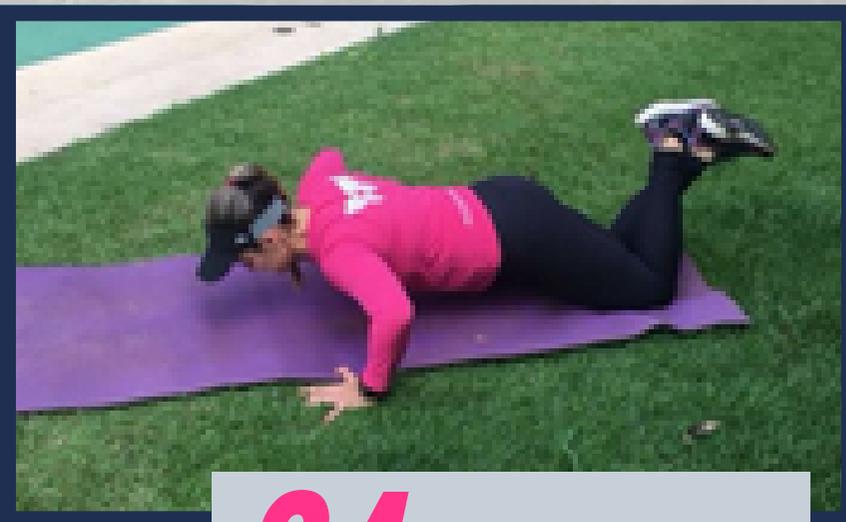
01 AGACHAMENTO



03 GLÚTEO MÉDIO



04 PEITORAIS C/ JOELHO APOIADO





05
**ABDOMINAL
SUPERIOR**



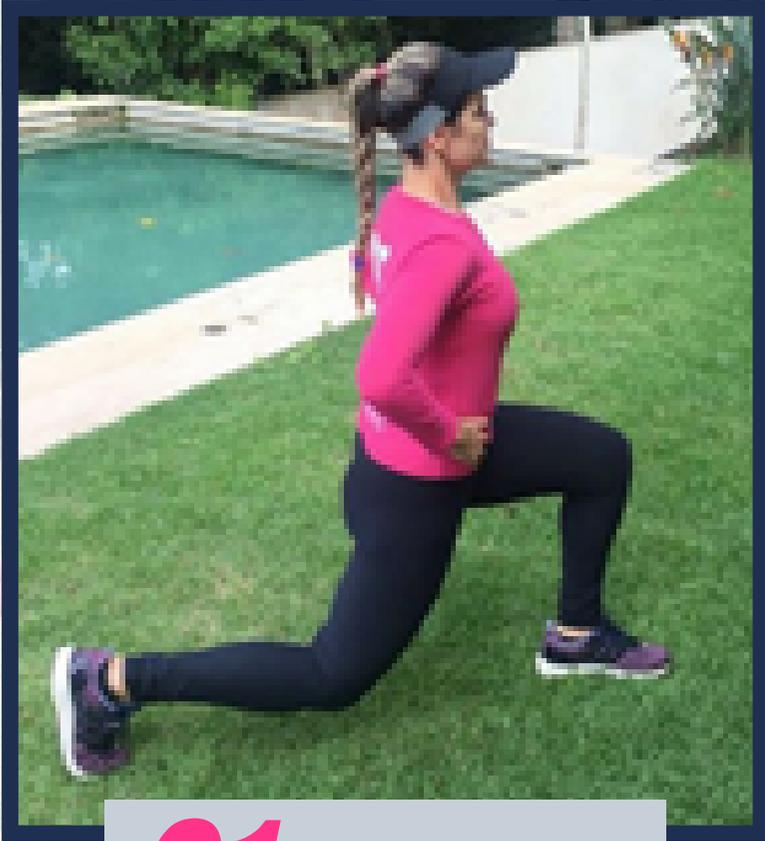
06
**PRANÇHA
ISOMÉTRICA**

TREINO

2

Sugestão: 2 séries de 20 repetições
cada. (2 x por semana).

TREINO 2



01 AFUNDO

02 QUADRÍCEPS



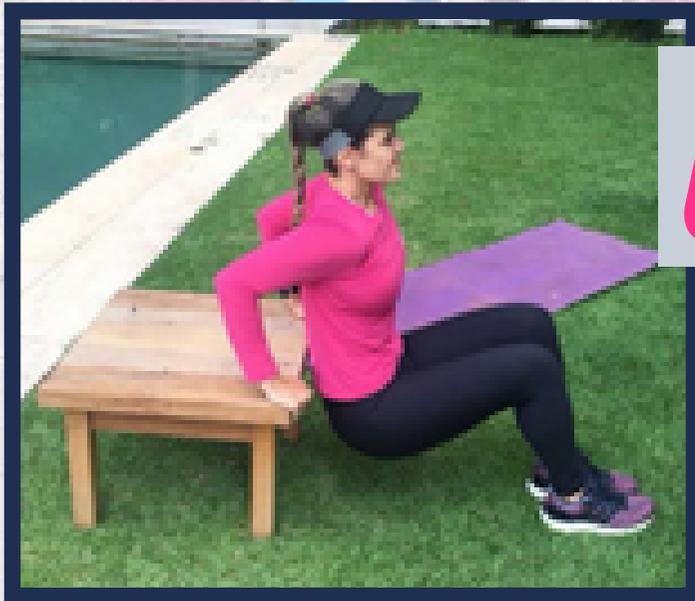


03
ADUTORES

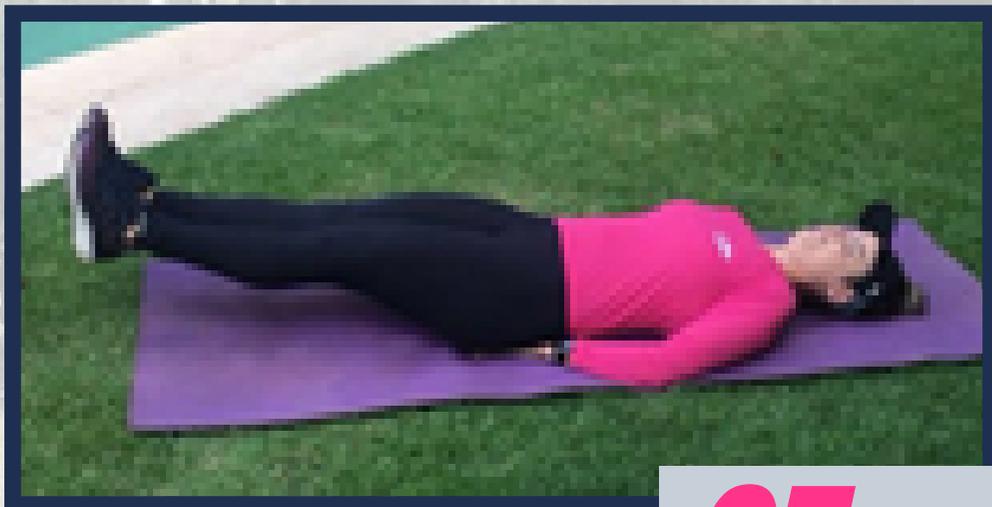
04
TIBIAIS



05
EXTENSÃO
LOMBAR



06
TRÍCEPS BANCO



07 ABDOMINAL INFERIOR



E O MAIS IMPORTANTE DE TUDO

***EVITE LUGARES FECHADOS E
AGLOMERAÇÕES, MANTENHA AS
MÃOS LIMPAS E LONGE DO
ROSTO E APROVEITE SEU TREINO!***