



Mario Sergio
Andrade Silva

→ CORRA!

*Guia completo
de corrida, treino
e qualidade de vida*

- *Os primeiros passos*
- *Dúvidas e erros mais frequentes*
- *Alongamentos específicos
com fotos demonstrativas*
- *Estratégias para sua primeira prova*
- *Treinos para 5 km, 10 km,
meia maratona e maratona*



Academia

Corra

A corrida já conquistou o brasileiro. Milhares de praticantes lotam diariamente os parques, ruas e estradas país afora, treinando, competindo ou apenas se exercitando. Mas ainda há muitas dúvidas e poucas informações sobre a prática. Por isso, a Planeta/ selo Academia, e o treinador Mario Sergio Andrade Silva se uniram para oferecer o mais completo livro sobre o tema já lançado no Brasil. Mario Sergio, treinador de uma das equipes de corrida mais numerosas do país, repassa sua experiência para todos os adeptos da corrida, tanto aqueles que querem começar a correr quanto os que já correm, mas querem melhorar seu desempenho. Neste verdadeiro guia, o corredor encontrará orientações nutricionais, médicas, fisiológicas e dicas de quando, por que e por onde começar a correr. Para os mais avançados, as planilhas especiais propõem treinos para provas que vão de 5k até Maratona, e há também dicas importantes para as crianças, grupos especiais de corredores, mulheres, sedentários e idosos.

[Clique aqui para obter este livro](#)