



Alexandre F. Machado e Alexandre Lopes Evangelista

# **CORRIDA DE RUA**

## **Perguntas e respostas**

**Phorte**  
editora

# Resumo de Corrida de Rua. Perguntas e Respostas

Idealizada na forma de perguntas e respostas, a presente obra busca esclarecer as principais dúvidas de treinadores e atletas de corrida de rua a respeito dessa modalidade esportiva. a obra traz respostas para temas importantes, como a hidratação em corredores, os calçados adequados para corrida e o uso de suplementos esportivos, entre muitos outros.

Também são apresentados programas de treinamento para públicos específicos, como obesos, cardiopatas, hipertensos, diabéticos e idosos. Indispensável para quem quer realizar ou prescrever um treinamento em corrida de rua de forma eficiente e segura.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)