

Treinamento de corrida de rua

Uma abordagem fisiológica e metodológica

3ª edição – Revisada e atualizada

Alexandre Lopes Evangelista

 **norte**
editora

Resumo de Treinamento de Corrida de Rua

A prática da corrida de rua se tornou um dos esportes mais praticados no Brasil, chegando a reunir, em uma única prova, mais de 25 mil pessoas. Com o crescimento do número de praticantes e dos possíveis ganhos financeiros, muitos profissionais da Educação Física migraram para essa área.

Uma prova disso é a infinidade de assessores esportivos e treinadores personalizados que lotam parques e academias no Brasil. Diante dessa nova situação, um livro que aborde as principais variáveis do treinamento de corrida de rua se faz necessário e fundamental, para suprir a demanda científica dos profissionais que atuam nessa emergente e, ainda, promissora área de atuação.

Aqui, serão abordados assuntos de interesse, como adaptações fisiológicas do organismo com a prática da corrida, métodos e sistemas de treinamento, periodização e organização de treinos em longo prazo, prescrição para populações especiais e dicas nutricionais.

Neste livro, tanto o autor quanto os colaboradores tiveram extremo cuidado ao transportar toda a teoria da literatura para a necessidade prática dos treinadores de corrida espalhados por todo o país.

Dessa forma, esperamos que esta obra consiga ser mais uma importante peça no grande quebra-cabeça dentro do mundo da informação. O autor apresenta nos 11 capítulos da obra temas como fundamentos técnicos e metodologias para o ensino, as competições e a atividade competitiva na preparação dos desportistas, o sistema de preparação de desportistas, a estrutura do preparo dos desportistas, as bases da construção dos programas da preparação de desportistas, e mais, mostrando um texto embasado em conhecimentos científicos, que une na teoria e na prática, elementos significativos para seus leitores.

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