

Bom treino!

🔥 Antes do treino (aquecimento)

- Faça de 3 a 5 minutos de caminhada rápida ou trote leve.
- Realize movimentos articulares: rotação de braços, tornozelos, quadris e pescoço.
- Finalize com 2 a 3 acelerações curtas (15 a 30 metros) em ritmo progressivo, apenas no treino intervalado.

🧘 Após o treino (alongamento)

- Alongue suavemente os músculos das pernas (panturrilhas, posteriores, quadríceps e glúteos).
- Respire profundamente durante o alongamento — cada posição por pelo menos 20 segundos.
- Priorize relaxamento muscular e controle da respiração.

🎯 Percepção de Esforço

- Treinos leves: sensação de controle total, conseguindo conversar com facilidade.
- Intervalados: esforço alto durante os tiros, mas com recuperação suficiente entre eles.
- Final do treino: sensação de dever cumprido, sem exaustão extrema.

"Você não precisa ser rápido, só precisa ser constante. A constância é o que transforma seu corpo e sua mente."