

## A distância ideal

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

A revista O2 incentiva: corredores inciantes ou calejados de estrada, preparem-se bem para os 10 quilômetros. Essa é uma boa distância para treinos, pois é uma meta perfeitamente alcançável para quem está começando e um bom indicador de rendimento para os habituados a maiores distâncias. E sempre rolam maratonas de 10 quilômetros no fim-de-semana. [A reportagem traz um quadro de treinamento.](#)