

## Corra por mais tempo

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

[Esqueça a intensidade. Em corridas de longa distância, o que conta é o tempo e o ritmo.](#) Esse tipo de treinamento traz muitos benefícios, pois melhora a base aeróbica, distribui o oxigênio e emagrece. A revista O2 traz boas dicas para quem quer começar a se exercitar e alertas contra excessos e descuidos.