

## Primeira largada

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Começar uma rotina de corridas intensas requer muita disposição de quem é novato no ramo. Para entrar no mundo desse esporte com o pé direito, [o site O2 selecionou algumas dicas de alongamento, vestimentas e alimentação, além de um roteiro de preparação para a primeira prova](#)

.