

Abaixo o sofrimento

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Nada de pegar pesado. O excesso de treinamento, ou *overtraining*, pode levar atletas a uma série de distúrbios físicos e emocionais. Um dos sintomas é até sonhar com tempo ruim de manhã, só para não ter que treinar mais. A revista [Bikemagazine](#) traça o perfil de pessoas que estão sofrendo deste mal.