

O desmaio é o limite

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Um regime de treinamento inventado por um consultor de negócios norte-americano promete vida nova ao praticante de qualquer esporte, ao custo de apenas 20 minutos diários. [A rotina, originalmente programada para corrida, também pode ser aplicada à natação e outras modalidades](#). Basicamente, ela consiste em 8 séries de 30 segundos, em que o atleta corre tudo de si, de preferência indo quase ao ponto de desmaiar. Vale a tentativa? A dica é da revista *Outside*.