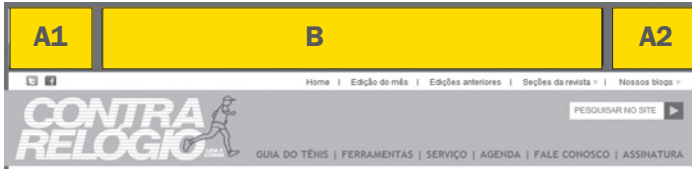


CONTRA RELOGIO



TABELA WEB (Valores com comissão de 20% de agência)

HOME



A1 B A2

Home | Edição do mês | Edições anteriores | Seções da revista | Nossos blogs

CONTRA RELOGIO

PESQUISAR NO SITE

GUIA DO TÊNIS | FERRAMENTAS | SERVIÇO | AGENDA | FALE CONOSCO | ASSINATURA



Maratona no Deserto do Atacama

Desafio CAIXA - CR 2013 dará camiseta
Carridolândia de ultramaratonistas no Brasil
Veja outros destaques da CR de março

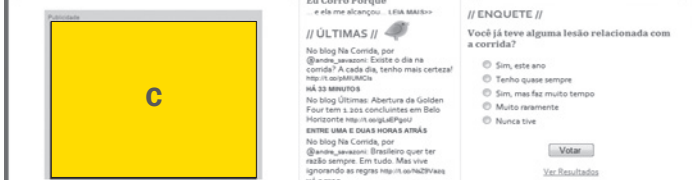
Abertura da Golden Four tem 1.201 concluintes em Belo Horizonte

Blog da CR
Os 6 assinantes sorteados em março



- 5 e 10 km 15 de abril - domingo
Econdia - Rio de Janeiro, RJ
- 42 km 06 de maio - domingo
Maratona das Praias - Bertioga, SP
- 5 e 10 km 12 de maio - sábado
Circuito de Corridos Caixa - Uberlândia, MG
- 5 km 13 de maio - domingo
Corrida Contra o Câncer de Mama -

PESQUISAR PRÓXIMAS PROVAS



No Blog da CR

...e ela me alcançou... LEIA MAIS»

Existente o dia na corrida? A cada dia, tenho mais certeza! Não tem dúvida... LEIA MAIS»

Corredorêlatria
loguete com mel (pero no mucho) LEIA MAIS»

Corrida Viva
Falta para se mudar na pista de asfalto da AEC. LEIA MAIS»

No Foco
Marathon treinar no Central Park LEIA MAIS»

Eu Corro Porque
...e ela me alcançou... LEIA MAIS»

ÚLTIMAS //
No blog Na Corrida, por @ana_savassi: Existe o dia na corrida? A cada dia, tenho mais certeza! Não tem dúvida... LEIA MAIS»

Entre LIMA e OLGA HORA AMAR...
No blog Na Corrida, por @ana_savassi: Brasileiro quer ter razão sempre. Em tudo. Mas vive ignorando as regras... LEIA MAIS»

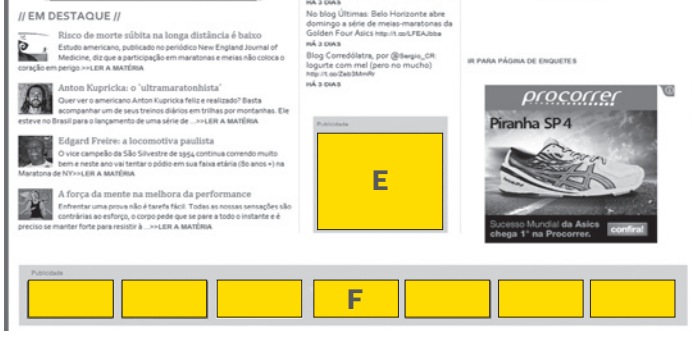
No blog Últimas: Belo Horizonte abre domingo a série de meios-maratonas da Golden Four Asics... LEIA MAIS»

Blog Corredorêlatria, por @luciano_cr: loguete com mel (pero no mucho)... LEIA MAIS»

NA PRÁTICA DE ENQUETES

proccorrier Piranha SP 4

Votar



Risco de morte súbita na longa distância é baixo

Estudo americano, publicado no periódico New England Journal of Medicine, diz que a participação em maratonas e meios-mi-cas não corõe em perigo... LEIA A MATÉRIA»

Antônio Kupczick: o 'ultramaratonista'
Quer ver a americana Anton Kupczick feliz e realizada? Basta acompanhar um de seus treinos diários em trilhas por montanhas. Ele esteve no Brasil para o lançamento de uma série de... LEIA A MATÉRIA»

Edgard Freire: a locomotiva paulista
O vice-campeão de São Silvestre de 1954 continua correndo muito bem e neste ano vai tentar o dobro em sua bela estrada (50 anos) na Maratona de NY... LEIA A MATÉRIA»

A força da mente na melhora da performance
Enfrentar uma prova não é tarefa fácil. Todos as nossas sensações são controladas ao esforço, o corpo pede que se pare e tudo o instante e é preciso se manter forte para resistir a... LEIA A MATÉRIA»

Corrida em Curitiba de Sul
Pouco de 75% com menos oferta! Confira as novidades em nosso site: www.GRCONTRA.COM.BR/MARATONA

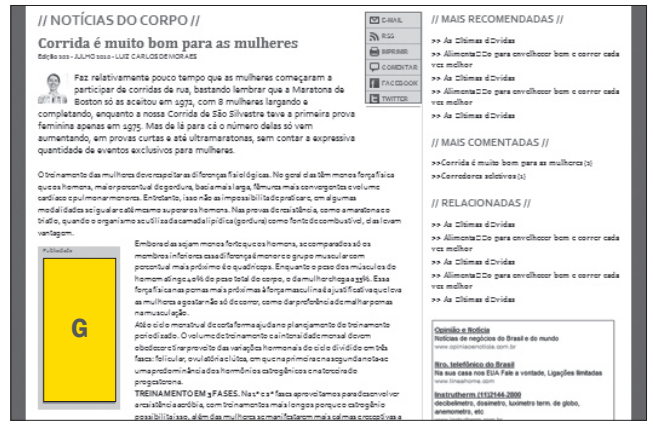
10 milhas SP - PUNA
Confira o melhor preço! Descontos de 8 - 24%! Only's Club: www.only.com/club

Hotel Adventure 60ha, DEF
Confira o melhor preço! Descontos de 50% a 90% de desconto! Reservas: www.bucabares.com.br

ChiaTime 11.6605-8892

Tela	Cód.	Tipo de banner	Dimensões em pixels	Qte.	Limite em kbytes		Valor
					GIF	Flash	
Home	A (1,2)	Botão 1	120 x 90	2	20	20	R\$ 2.500
	B	Super Expandable	728 x 90 (728 x 300)	1	-	65	R\$ 8.000
	C	Retângulo	300 x 250	1	20	20	R\$ 3.000
	D	Retângulo	300 x 250	1	20	20	R\$ 6.000
	E	Retângulo pequeno	180 x 150	1	20	20	R\$ 2.000
Seções	F	Botão 2	120 x 60	7	4	4	R\$ 1.000
	G	Vertical banner	120 x 240	1	12	12	R\$ 1.000
Guia do Tênis	H	Retângulo	300 x 250	1	20	20	R\$ 3.000
Blogs	I	Retângulo	300 x 250	1	20	20	R\$ 1.500

SEÇÃO / MATÉRIA



NOTÍCIAS DO CORPO

Corrida é muito bom para as mulheres

Por: [Autor] - [Data]

Faz relativamente pouco tempo que as mulheres começaram a participar de corridas de rua, bastando lembrar que a Maratona de Boston só se realizou em 1975, com 3 mulheres largando o completando, enquanto a nossa Corrida de São Silvestre teve a primeira prova feminina apenas em 1975. Mas de lá para cá o número delas só vem aumentando, em provas curtas e até ultramaratonas, sem contar a expressiva quantidade de eventos exclusivos para mulheres.

O treinamento das mulheres é diferente do das masculinas. No geral, elas têm menos força física e sua hemoglobina, maior porcentagem de gordura, basicamente, é menor. Além disso, elas têm menos volume cardíaco e pulmões menores. Entretanto, isso não as impossibilita de praticar em algumas modalidades que igualmente são muito importantes. Nas provas de longa distância, como as maratonas e triatlô, quando o organismo se utiliza das reservas de gordura como fonte de combustível, elas têm vantagem.

Embora as sejam menos fortes que os homens, ao comparadas às os membros inferiores das mulheres são membros e grupo muscular com porcentagem maior do que dos homens. Enquanto o peso dos músculos do tronco inferior das mulheres é de 25% do peso total do corpo, o dos homens é de 22%. Essa força física nas pernas é a primeira vantagem masculina a justificar a preferência das mulheres ao fazer o tipo de corrida, como a de longa distância.

Além do maior volume de massa muscular no membro inferior, o volume do tronco inferior das mulheres é maior do que o dos homens. O volume do tronco inferior das mulheres é maior do que o dos homens, o que ajuda a suportar o peso do corpo durante a corrida.

TREINAMENTO EM 3 FASES. Nas 4 primeiras semanas para a corrida, o treino deve ser dividido em 3 fases. Na primeira, o treino deve ser dividido em 3 partes: 2 partes de 15 minutos, com 15 segundos de intervalo entre elas. Na segunda, o treino deve ser dividido em 3 partes: 2 partes de 15 minutos, com 15 segundos de intervalo entre elas. Na terceira, o treino deve ser dividido em 3 partes: 2 partes de 15 minutos, com 15 segundos de intervalo entre elas.

MAIS RECOMENDADAS //

- As Climas d'Or
- Assinantes para escolher bom e correr para as mulheres
- As Climas d'Or
- Assinantes para escolher bom e correr para as mulheres
- As Climas d'Or

MAIS COMENTADAS //

- Corrida é muito bom para as mulheres
- Corredores solteiros

RELACIONADAS //

- As Climas d'Or para escolher bom e correr para as mulheres
- As Climas d'Or para escolher bom e correr para as mulheres
- Assinantes para escolher bom e correr para as mulheres
- Assinantes para escolher bom e correr para as mulheres
- As Climas d'Or

Quem é Rodolfo
Índices de regiões do Brasil e do mundo
www.compartilhados.com.br

Rev. Matheus da Rosa
Em sua casa no Rio de Janeiro, Ligação Brasil
www.matheus.com

Reservamos 11.244.2690
Cidades, Estados, Universos, tem de jeito,
animados, etc

GUIA DO TÊNIS



GUIA DO TÊNIS

Resultados para Marca: Nike

- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013
- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013
- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013
- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013
- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013
- Nike Air Zoom 9+
Modo masculino e feminino,
290 g (mas), 245 g (fem),
27 setembro / 2013

NOVA BUSCA POR TÊNIS //

Olhe aqui para fazer uma nova busca

SEJA NOSSO TESTADOR //

Colabore-se para tornar-se um testador de tênis para a Contra-Relógio

BLOGS



BLOG DA CR

Damião Ancelmo e Chemutai Dionotukei vencem a Meia de Asics no Rio de Janeiro

10 setembro

Para dar o cumprimento aos heróis, o nosso site trouxe um artigo sobre a vitória de Damião Ancelmo e Chemutai Dionotukei na Meia de Asics no Rio de Janeiro. Confira o artigo e descubra quem foram os vencedores e como foi a corrida.

Buscar neste blog

Via Twitter

Três melhores atletas brasileiros venceram a Meia de Asics no Rio de Janeiro. Confira o artigo e descubra quem foram os vencedores e como foi a corrida.

Últimos posts

- 10 milhas SP - PUNA
- Confira o melhor preço! Descontos de 8 - 24%! Only's Club: www.only.com/club
- Hotel Adventure 60ha, DEF
- Confira o melhor preço! Descontos de 50% a 90% de desconto! Reservas: www.bucabares.com.br
- ChiaTime 11.6605-8892

Corrida em Curitiba de Sul
Pouco de 75% com menos oferta! Confira as novidades em nosso site: www.GRCONTRA.COM.BR/MARATONA

10 milhas SP - PUNA
Confira o melhor preço! Descontos de 8 - 24%! Only's Club: www.only.com/club

Hotel Adventure 60ha, DEF
Confira o melhor preço! Descontos de 50% a 90% de desconto! Reservas: www.bucabares.com.br

ChiaTime 11.6605-8892

Exposição: 30 dias e-mail: contato@contrarelogio.com.br Contato: Tomaz Lourenço
Page Views: 119 mil¹ Visitantes únicos: 57 mil¹

¹ Google Analytics 10/07/2013. Peça relatório atualizado.