

 15

## Descanso

### O descanso é tão importante quanto o treinamento.

É isso. Mesmo que você não se sinta cansado, respeite o dia de descanso e não saia para correr. O seu corpo precisa se acostumar e processar os estímulos das corridas anteriores.

O descanso é fundamental para que você se recupere dos esforços e previna lesões.