

 12

Foco no tempo

Mais tempo, menos quilometragem

Seja na esteira da academia ou na corrida de rua, para quem está começando é mais importante prestar atenção no tempo de corrida do que nos quilômetros alcançados. Separe um tempo em sua rotina que será totalmente dedicado à atividade.

Pode ser duas ou três vezes na semana, desde que esse tempo seja intransferível. Você pode começar com 30 minutos, por exemplo.