

Assine já a Revista Atletismo!

E RECEBERÁ TODOS OS MESES, CALMAMENTE, A SUA REVISTA, COM TUDO O QUE
PRECISA PARA SE MANTER INFORMADO COM A MODALIDADE.

Por apenas 33,00 €, por ano!

Visite já www.revistaatletismo.com.

Na próxima edição, Junho 2010...



Taça do Mundo de Marcha Atlética

Portugal com medalha de ouro nos 20 km femininos

As marchadoras portuguesas atingiram a melhor prestação de sempre numa delegação da especialidade a grandes competições. Com Vera Santos em segundo, Inês Henriques em terceiro e Ana Cabecinha em oitavo (e ainda com Susana Feitor em 16º!), as nossas compatriotas arrasaram a concorrência. Os representantes masculinos passaram discretos pelo México.

www.revistaatletismo.com

19/20 DE JUNHO
DA ESTRADA A PISTA
ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO
Series de 5000m, por escalão
eliminatórias e final
Inscrições: www.xistarca.pt
Vem saber o que vales na pista!
XISTARCA
atletismo



Anuário Internacional ATFS 2010

Já pode pedir o seu exemplar do Anuário Internacional editado pela ATFS, Athletics 2010.

São 608 páginas com os rankings internacionais do ano e de sempre, recordes e biografias

Veja como adquiri-lo!

Conselhos Técnicos

Dos 5 km à “meia”

Apresentamos na edição de Junho um interessante artigo de “transfer” de treino de distâncias mais curtas (para quem faz caminhadas com alguma regularidade, ou para quem já começa a correr um pouco) para uma meia-maratona.

Com a proliferação de provas de 10 km torna-se importante dotar os corredores com conselhos para outros desafios, por forma a que o façam com o máximo de segurança e prazer.

Brevemente teremos um treino para maratona.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria



Conselhos Técnicos

Treino de 10 km

Entretanto, deixamos aqui um link para o site da Revista Atletismo onde pode ser descarregado um artigo publicado em Maio, sobre o treino para provas de 10 km. Este programa de treino incidia em pessoas com pouca experiência e outras que já tinham alguma prática.



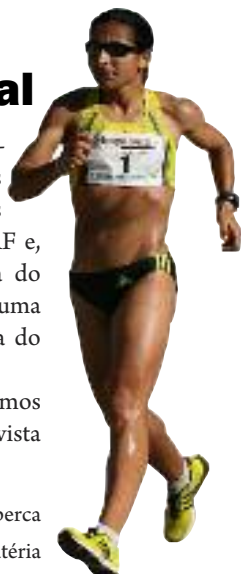
Entrevistas Revista Atletismo

Vera Santos no "top" mundial

Vera Santos tem estado em evidência nesta época de 2010. Depois dos títulos nacionais, dois triunfos no Challenge de Marcha da IAAF e, agora, o segundo lugar na Taça do Mundo de Marcha Atlética, com uma prestação fantástica na conquista do ouro para Portugal!

Não perca a entrevista que publicamos este mês na edição impressa da Revista Atletismo.

Assine a Revista Atletismo e não perca esta matéria



Corrida Cidade de Vendas Novas

A mais concorrida prova a sul do Tejo!



Vendas Novas continua a ter centenas de concorrentes e aproximou-se do milhar, mantendo o estatuto de mais concorrida competição a sul do Tejo, no que à corrida diz respeito.

Com uma excelente organização, beneficiando das infra-estruturas desportivas que a autarquia local colocou ao serviço dos cidadãos, a prova foi dominada em masculinos por quenianos, enquanto em femininos o triunfo pertenceu à "veterana" Helena Sampaio.

Não perca esta matéria na versão impressa.

Calendário

XISTARCA

29 de Maio

Corrida Direito Rugby Europcar
(Lisboa - Monsanto)
Correr com os "Lobos"

3 de Junho

Escalada do Mendro
(Vidigueira)
Uma clássica de montanha!

3 de Junho

Grande Prémio Quinta do Conde
(Ota do Conde - Sesimbra)
Uma prova na margem sul!

6 de Junho

Corrida do Oriente
(Lisboa - Parque das Nações)
10 km à beira Tejo

20 de Junho

GP Museu Ferroviário
(Entroncamento)
Uma excelente opção de corrida

4 de Julho

GP 512 anos da Santa Casa
(Lisboa)
Pela inclusão social

4 de Julho

GP São João
(Évora)
Uma referência alentejana

Visite a página e inscreva-se

ANUÁRIO 2009

A publicação de início de época que junta todas as marcas do ano, os rankings jovens e os recordes nacionais.

Veja como adquiri-lo!



Quem corre por gosto... o treino da corrida

«Não tenho dúvidas de classificar o livro do prof. João Abrantes de grande valor e perfeitamente ao nível daqueles que conheço e por onde estudei, nomeadamente o "manual técnico" da Escuela Nacional de Entrenadores da Federação Espanhola de Atletismo...»

Mário Moniz Pereira

SAIBA COMO ADQUIRIR ESTE LIVRO... E OUTROS



Taça dos Clubes Campeões Europeus

Sporting em busca do pódio



No último fim-de-semana de Maio, o Sporting cumprirá mais uma presença na Taça dos Clubes Campeões Europeus e, mais uma vez, tentará subir ao pódio colectivo.

A edição de Junho da Revista Atletismo sofrerá um atraso para incluir a reportagem desta competição.

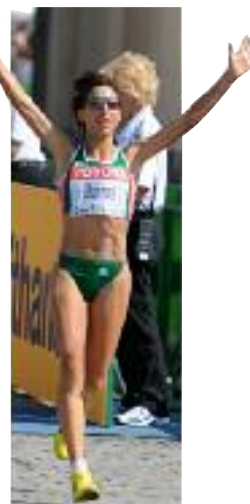
Não perca esta matéria na versão impressa.

Treino de maratonistas

A caminhada de Barcelona

A Revista Atletismo foi procurar saber como os treinadores dos maratonistas portugueses estão a preparar a presença dos seus pupilos nos Campeonatos Europeus que decorrerão em Barcelona 2010.

Visite a nossa página



Outras matérias:

- Treinar na pista pode ser uma ajuda
- Campeonatos de Portugal de Provas Combinadas
- As competições dos mais jovens

Já visitou o site da

