

SUPER AÇÃO

Corrida de rua



Ano 4 - Nº 41
Junho/2006 - R\$ 6,00

COBERTURA

Bowerman 10K Nike
Track&Field Run Series
Super 10K Night
10 KM Tribuna FM
Ilhabela Corpore Terra & Mar
Maratona de Porto Alegre
Ekiden Mizuno São Paulo
Volta do Lago Caixa

SAÚDE

Aprenda técnicas de automassagem

TREINAMENTO

Conheça o programa longitudinal

EQUIPAMENTO

Faça bom uso do freqüencímetro

HISTÓRIA DA CORRIDA

Parte 5

Lance Armstrong troca a bike pela maratona