

## Especificidade

Quem é corredor, corre!

O princípio da especificidade determina que o treinamento esportivo deve ser elaborado levando em consideração as características da modalidade praticada, como: Via energética predominante, grupos musculares utilizados, gestos específicos do esporte, local de competição e tudo o que pode ser encontrada no momento da prova.

Estímulos específicos, geram adaptações específicas. Se você quer melhorar o condicionamento aeróbio para a corrida, o ideal é utilizar da mesma para este fim. Isto não quer dizer que você não possa praticar outras modalidades esportivas como forma de complementar o treinamento, mas deve saber com qual objetivo você as realiza.

Tenha isso sempre em mente e pratique atividades que condizem com as necessidades do seu esporte!

Mabliny Thuany