

SAUDÁVEL & ACESSÍVEL **32** ALIMENTOS SUPERNUTRITIVOS A PREÇOS CAMARADAS

RUNNER'S[®]

WORLD



10 KM

PLANILHA PARA ESTREAR

20 PASSOS PARA BATER SEU

RECORDE

ECONOMIZE JÁ!

CORRA GASTANDO MENOS
ENERGIA E ACELERE
COMO NUNCA

SHORTS
para todos

12 MODELOS
DO CURTINHO
AO CONSERVADOR

**MANTENHA O PIQUE
E A MOTIVAÇÃO**

NOS PRIMEIROS TREINOS
DEPOIS DOS 40 ANOS
AO VOLTAR DE UMA LESÃO

**SEM
FRONTEIRAS**

VEJA COMO A CORRIDA
ESTÁ UNINDO POVOS
EM JERUSALÉM



MAIO/2016 ED.90 R\$14,00

ISSN 3983-8808



O engenheiro
Fred Lagoa faz os
10km em 42min00