

# CQ9

Comece com segmentos de sprint mais curtos, seguido pelo dobro da duração na próxima semana, ou mais, se necessário. Por exemplo, corra 30 segundos a 80% do seu esforço máximo, seguido por 60 a 120 segundos de recuperação, o que poderia incluir descanso completo, caminhada ou leve corrida. Dê tempo para a recuperação. Treinos de Sprint: Calorias Queimadas, Músculos de Tom, Aumente os Anaeróbicos healthline, e teste, você, com outros membros da equipe para construir uma base de conhecimento..

em Sprint? - Nitor Infotech  
nitorinfotech : blog.  
o  
&

-----  
Autor: handleyhomeinspections.com

Assunto: CQ9

Palavras-chave: CQ9

Tempo: 2025/1/3 5:15:49