

A Estrela do Master de Nata  o em Medell  n

Description



Essa, espero, ser   a minha futura turma. Todos aqueles que participaram do Campeonato Pan-americano de Nata  o Master em Medell  n, Antioquia, Col  mbia, entre 21 e 29 de julho. A estrela do evento foi Nora R  nai, muito aplaudida em todas as muitas provas de que participou (individuais e revezamento) e com quem todos queriam tirar uma foto. Nora realiza aquilo que pra mim ainda    um milagre: completar 100 metros nadando borboleta. Com muito esfor  o, fecho os 25 metros, e olhe l  . Embora sempre tenha nadado, Nora foi come  sar a competir apenas aos 69 anos e desde ent  o n  o largou mais. Como o ano que vem passo definitivamente para o estaleiro em minha vida profissional, quem sabe n  o me junto a essa animada galera para correr o mundo dando bra  sadas. Para tanto,    preciso antes intensificar os treinamentos para alcan  sar tempos que justifiquem e garantam a inscri  o nas competi  es. Em 2016, a primeira vez que pulei de um bloco de partida, aos 56 anos, estava fazendo 50m em 37    . Como termo de compara  o, o Gustavo Borges, aos 44 anos, fechou o     Raia R  pida    daquele ano com 24     e o Djan Madruga, aos 58 anos, com 29    .    preciso baixar pelo menos 8 segundos, portanto. O que isso significa de fato,

sÃ³ treinando diariamente para se conhecer.

Category

1. NataÃ§Ã£o
2. Nora RÃ³nai

Date Created

2022/07/29

Author

kikopedrosa

default watermark