

Militares do Com7ºDN participam de palestra sobre treinamento para atletas



Esquema de expiração e inspiração apresentado pelo professor Edilberto Barros

No dia 21 de fevereiro, militares dos pelotões masculino e feminino, do Comando do 7º Distrito Naval (Com7ºDN), participaram da palestra para atletas de alta performance, proferida pelo professor Edilberto Barros, técnico com reconhecimento da Federação Internacional de Atletismo. Ele é o treinador da ex-campeã da São Silvestre, Lucélia Peres.

O objetivo da palestra foi informar e esclarecer aos militares que participam de corridas, como melhorar o desempenho nas atividades físicas. Os pelotões são formados por militares voluntários do Com7ºDN que participam de diversas provas dentre as quais, a corrida anual do Corpo de Fuzileiros Navais, que reúne milhares de participantes na cidade do Rio de Janeiro.

A formação desses pelotões reforça a importância que a Marinha do Brasil dá à manutenção da higidez de seus militares.