

FRASE

“Ele sabe mais do que ninguém trabalhar no Palmeiras”

Diego Barbosa exaltou o estilo de Felipão, no Palmeiras



esportes

FUTEBOL AMADOR

Independente S.J vence I Torneio dos Peladeiros

Neste mesmo dia foi realizado mais um Torneio de Pênaltis

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Trinta e três equipes de Tangará da Serra e região participaram no último domingo, 19 de agosto, do I Torneio dos Peladeiros de Futebol Society. Os jogos aconteceram na Chácara Maldonado, durante todo o dia.

De acordo com o responsável pelo evento, Claudinho Roseno, apesar de se-

rem todos amadores, foi um torneio de alto nível. “Realmente equipes muito bem preparadas e jogos muito disputados, a exemplo do time campeão que se classificou no saldo de gols”, avaliou o organizador, ao agradecer a presença de todas as equipes de Tangará da Serra e da região.

Ao final, sagrou-se campeão do I Torneio dos Peladeiros de Futebol Society a equipe Independente S.J, que levou para casa R\$ 2 mil em dinheiro. Em segundo ficou a equipe Amigos Cícero, que ganhou R\$ 1 mil; e em terceiro o time Juventus,

levando R\$ 500. Além disso, foi feito o sorteio de um jogo de uniforme, sendo a equipe Chelsea a ganhadora. “Agradeço o apoio da Razzura Malhas pela doação do uniforme a também a Lups Esporty, Luana Car, Silva Gás, Tubarão Esporty e Mané do Som pelo apoio.

TORNEIO DE PÊNALTIS - Neste mesmo dia foi realizado mais uma edição do Torneio de Pênaltis. A dupla Leandro e Piauí ficou em primeiro e ganhou R\$ 1,5 mil; Fumacinha e Sandro em segundo (R\$700); e Rogério e Paulo em terceiro (R\$ 300).



Campeões do Torneio dos Peladeiros



Campeões do Torneio de Pênaltis

ANTES, DURANTE E DEPOIS

Prática de crossfit e importância da suplementação eficiente

BIANCA S. OLIVEIRA / Assessoria

O crossfit é uma modalidade em constante crescimento no meio esportivo. É caracterizado como um programa de treinamento de força e resistência, executado por movimentos funcionais de alta intensidade, variação e exercícios aeróbios. Diante do seu crescimento e da alta demanda física que a modalidade impõe aos praticantes, é fundamental que uma adequação alimentar e uma suplementação de qualidade seja atribuída na rotina desses esportistas, tanto para quem iniciou recentemente a prática, como para quem já faz por tempo prolongado.

O treino do dia, chamado de Wod, é dividido em aquecimento e treino, muitas vezes associado a competições. Em questões relacionadas à suplementação, no pre wod recomenda-se o aporte adequado de subs-



Modalidade em crescimento

tâncias capazes de aumentar a capacidade aeróbica, ou seja, promover energia e estimular a disposição física e mental. Uma delas é a cafeína, componente que apresenta efeitos estimulantes e energéticos sobre o organismo dos atletas da modalidade.

O aporte nutricional também deve ser realizado durante o treino, ainda mais para atletas de crossfit que praticam diariamente. A creatina é um tipo de suplemento popular utilizado

como recurso ergogênico no treino.

Já no pos wod é fundamental que o aporte adequado de proteínas seja feito de forma saudável, a fim de garantir a síntese proteica, e associada à carboidratos para eficiente reposição do glicogênio muscular (estoque de energia dentro do músculo).

No crossfit, a suplementação é uma estratégia eficiente para garantir aporte adequado de nutrientes necessários, antes, durante e após o wod.

Confrontos desta quarta definirão finalistas da Copa TMO de Futsal

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Carlos & Leandro e Orto-bom; e House Construtora/Via Motos e Digital Cópias/Droga Max são os quatro semifinalistas da categoria masculina da Copa TMO Jeans de Futsal e decidirão nesta quarta-feira, 22, as duas vagas para a grande final da competição. Os

jogos acontecerão no Ginásio Douglas Poyane, na Vila Olímpica, a partir das 19h30.

Já no feminino, a primeira equipe a conquistar vaga na final foi a Alimentos Masson – venceu a Estrelas por 4 a 0, na segunda-feira. A outra vaga será decidida entre Atlético e Ousadia, logo após as duas partidas do masculino.

Timão diz que negociação com patrocinador máster “está em fase final”

Gazeta Esportiva

O diretor financeiro do Corinthians, Matias Romano Ávila foi o convidado do programa Papo Reto, exibido pela Corinthians TV, e confirmou a proximidade com um patrocinador máster para a camisa do clube. “A negociação com um patrocinador máster está em fase final. Com a entrada desse patrocinador máster, nós vamos zerar o déficit de balanço até o final do ano”.

Apesar de não ter uma marca estampada no lu-

gar mais nobre da camisa, Ávila disse que isso não atrapalha o financeiro do clube. “A situação financeira do Corinthians para os meses de julho, agosto e setembro está perfeitamente equilibrada. Não temos nenhum salário atrasado”, salientou.



MANUTENÇÃO E LIMPEZA

DE PISCINAS E PEDRAS

Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.

Av. Brasil, 1.048-E, Jardim Europa



3326-7022
9617-3044