SAN PALMA

A CABEÇA CORRE PRIMEIRO

Lições rápidas para uma
mente mais forte no esporte

CMTEAM

bePatient | beHumble | beStrong

San Palma e CMTeam
apresentam...

A cabeça corre primeiro

Lições rápidas para uma mente mais forte no esporte

Antes de qualquer vitória, existe uma mente que decidiu não parar — construída em silêncio, com disciplina, persistência e atenção aos detalhes que a maioria ignora por pressa, ego ou ansiedade.

Sumário

Introdução 7
Todo mundo quer vencer!

Capítulo 1 9
Por que a mente vem antes do corpo?

Capítulo 2 13
A verdade sobre dor, cansaço e superação

Capítulo 3 18
Disciplina: a escolha que você precisa fazer todos os dias

Capítulo 4 22
Fracasso também faz parte da vitória

Capítulo 5 26
Os três pilares da força mental: paciência, humildade e coragem

Capítulo 6 30
Como treinar a mente todos os dias (mesmo quando não está motivado)

Bônus 34
Checklist prático: 8 hábitos para virar a chave da sua mente

Epílogo 39
A cabeça corre primeiro!

O Manifesto CMTeam 41
Mais do que atletas, construtores de caminhos

Sobre o Autor 45

Introdução

Todo mundo quer vencer!

Mas poucos estão dispostos a fazer o que é necessário para realmente se transformar. No esporte de endurance, não é o mais talentoso que vence. Nem o mais forte.

Vence quem tem a mente mais preparada. Quem aprendeu a resistir. A esperar. A continuar.

Este livro não é um manual técnico.
É um convite.

Um chamado para você ir além do óbvio — e começar a treinar o que realmente te sustenta quando tudo aperta: **a mente**. Aqui, você vai encontrar ideias simples, mas profundas. Vai reconhecer situações que já viveu. Vai entender que não está sozinho.

E, principalmente, vai perceber que há um poder enorme em você — esperando ser treinado.

Esse é o primeiro passo.

O começo de uma virada.
Vamos juntos até o final.

Capítulo 1

Por que a mente vem antes do corpo?

Você já viveu aquele momento em que o corpo inteiro parece pedir arrego. O treino está no início, mas você já sente as pernas pesadas, a mente dispersa, o ritmo não encaixa. A vontade de parar é real. E tudo dentro de você começa a construir justificativas: "Hoje não é meu dia", "Tô cansado", "A semana foi puxada". Só que, ainda assim, você segue. Dá mais alguns passos. Respira. Se concentra. E continua.

E, de repente, o corpo começa a responder. A mente se acalma. O ritmo volta. E quando você menos espera, está fluindo. Está dentro. Está fazendo.

Esse é um momento que não aparece no relógio. Não tem dado de VO2, pace ou potência que explique. É o momento em que a cabeça decide continuar — e o corpo obedece.

É por isso que a gente precisa falar sobre isso. Porque a maioria dos atletas ainda acredita que a performance começa pelo físico. Pelo treino, pela planilha, pelo volume. E tudo isso é importante, sim. Mas não é suficiente. Porque, no endurance, o que realmente te segura quando tudo desaba... não é o treino que você fez. É a cabeça que você tem.

A mente vem antes. Sempre.

Ela vem antes da primeira passada. Antes da subida mais dura. Antes da dor muscular. Antes da quebra. Ela vem antes até mesmo da dúvida. Porque é ela que define como você vai reagir quando a dúvida aparecer.

Como treinador, já vi atletas extremamente preparados fisicamente falharem em momentos decisivos — não por falta de preparo, mas por falta de controle interno. E também já vi atletas "comuns" surpreenderem todo mundo, simplesmente porque não aceitaram desistir. Eles não tinham o melhor pace, nem a técnica mais refinada. Mas tinham algo inegociável: uma mentalidade preparada para resistir.

E isso é treino. Não é dom. Não é talento. Não é privilégio de quem nasceu com disciplina. É treino.

Mentalidade também se treina.

Só que, diferente do treino físico, ninguém cobra esse treino mental. Não tem planilha. Não tem zona de esforço. É você com você mesmo. É o que você pensa quando está sozinho. É o que você decide quando ninguém está vendo. É como você reage diante do desconforto.

A mente começa a ser treinada quando você escolhe não ceder à primeira vontade de parar. Quando você entende que dor não é sinal de fracasso, mas parte do processo. Quando você começa a aceitar o desconforto como parte da construção — e não como um inimigo a ser evitado.

Endurance não é sobre conforto. É sobre consistência. Sobre estar inteiro mesmo nos dias em que tudo parece estar contra. E isso só acontece quando você constrói uma mente forte o suficiente para não depender da motivação.

Porque, vamos ser honestos, a motivação vai falhar. Vai ter dia que ela simplesmente não vem. Vai ter treino que parece inútil. Vai ter manhã em que levantar da cama exige mais força que correr vinte quilômetros. E é nesse dia que você separa quem treina corpo... e quem treina mente.

A mente não se fortalece no "querer muito". Ela se fortalece na execução silenciosa. Na disciplina

crua. Na entrega diária — mesmo quando ninguém está vendo, mesmo quando ninguém vai aplaudir.

E é essa mente que você vai precisar no dia da prova. Não importa se é uma maratona, um Ironman ou um ultratrail. Vai ter um momento em que a coisa vai apertar. E aí você vai perceber: quem manda não é o treino que você fez. Quem manda é a cabeça que você construiu.

Este livro começa por aqui porque é aqui que tudo começa. O treino físico vai te dar o motor. Mas é o mental que segura o volante.

E se você quiser mesmo ir longe...
é melhor aprender a dirigir.

Capítulo 2

A verdade sobre dor, cansaço e superação

A dor vai aparecer. Não é uma possibilidade. É uma certeza. Se você quer evoluir como atleta, precisa entender isso de uma vez por todas: **não existe performance sem desconforto**.

Só que nem todo desconforto é o fim. Na verdade, muitas vezes ele é só o começo.

O que separa quem cresce de quem quebra **não é a presença da dor**, mas a forma como cada um interpreta o que está sentindo. A dor física de um treino intenso, a exaustão acumulada de uma semana puxada, o cansaço mental de uma rotina cheia... tudo isso é real. Mas o que você faz com isso é o que define o resultado.

Tem atleta que sente cansaço e acha que está regredindo. Acha que não nasceu pra isso. Começa a duvidar de si mesmo, do plano, do processo.

E tem outro tipo de atleta. Aquele que sente o mesmo cansaço — a mesma dor —, mas interpreta

diferente. Ele pensa:

"É aqui que eu fico mais forte."

"É aqui que meu corpo vai se adaptar."

"É esse desconforto que vai me preparar pro que vem depois."

Não é masoquismo. É consciência.

Porque o cansaço, quando bem dosado, faz parte do crescimento. A dor, quando controlada, é sinal de que você está forçando uma adaptação. O desconforto, quando aceito, se transforma em força.

Só que nada disso funciona se você encara cada sensação ruim como um alerta de perigo. Nem toda fadiga é lesão. Nem toda dor é sinal de que você deveria parar. E nem todo treino difícil significa que o plano está errado. Às vezes, o treino está certo demais — e é por isso que você está sendo tão desafiado.

Você precisa parar de fugir da dor e começar a **entendê-la**. Aprender a ouvi-la, a interpretá-la, a diferenciar aquela dor que constrói... daquela que destrói. Isso é inteligência emocional. Isso é

autoconhecimento atlético. Isso é maturidade esportiva.

E não tem jeito: você só aprende isso **vivendo**. Errando. Tentando. Ouvindo o corpo. Aprendendo a separar a voz da mente que quer te proteger... daquela que quer te limitar. Porque muitas vezes a mente vai tentar te convencer de que está doendo demais.

E tudo o que você precisa fazer é não acreditar de primeira.

Você vai precisar testar seus limites.

Vai precisar lidar com aquela voz interna que diz "chega" — e, mesmo assim, seguir por mais um bloco.

Vai precisar acordar cedo mesmo cansado.

Vai precisar terminar treinos sem recordes, sem glória, sem curtida no Strava. E vai precisar repetir isso várias vezes... até que o corpo entenda. Até que a mente pare de sabotar.

Até que o desconforto vire rotina — e a rotina te leve ao próximo nível.

Superação não é o que acontece na linha de chegada. É o que você faz **todos os dias**, nos treinos que ninguém vê.

É a escolha silenciosa de continuar, mesmo quando seria mais fácil parar.

É o compromisso com o seu processo, mesmo quando ele parece injusto.

E sabe o que é mais bonito nisso tudo?

A dor passa.

O cansaço passa.

O que fica...

é quem você se torna depois disso.

Porque cada treino duro te molda.

Cada desafio enfrentado te fortalece.

Cada dia em que você poderia ter desistido — mas não desistiu — constrói uma camada a mais na sua mente.

E quando chegar o dia da prova, você vai estar lá.

Com o corpo preparado.

Mas principalmente com a cabeça pronta pra fazer o que precisa ser feito.

E no final das contas, é isso que importa.

A dor vai vir.

O cansaço também.

Mas você vai saber: isso não é sinal de fraqueza.

Isso é parte do caminho.

E você não está aqui pra fugir do caminho.
Está aqui pra enfrentá-lo.

Capítulo 3

Disciplina: a escolha que você precisa fazer todos os dias

Muita gente confunde disciplina com motivação.
Mas a verdade é que são quase opostas.

A motivação é um impulso — vem de fora, depende do humor, do contexto, da música certa, do vídeo certo, da energia do grupo.

A disciplina, não.
A disciplina é o que sobra **quando a motivação vai embora**.

É fácil treinar quando o dia está bonito, o corpo está leve e você está empolgado com a próxima prova.
Difícil é treinar quando está chovendo, quando o relógio desperta e você mal dormiu, quando ninguém vai saber se você foi ou não foi.

E é nesse momento que a escolha acontece.

Aquela escolha silenciosa, que ninguém vê — mas que define quem você vai se tornar.

Disciplina não é algo que nasce com o atleta.

É algo que ele **constrói**. E que precisa reconstruir, todos os dias.

Ela começa quando você diz "sim" para o seu processo, mesmo com vontade de dizer "não".

Quando você cumpre o treino do jeito que foi proposto — e não como o seu ego queria. Quando você respeita o descanso, mesmo querendo fazer mais. Quando você obedece à planilha, mesmo quando seu ego grita por liberdade.

Porque a disciplina verdadeira **não busca recompensa imediata**.

Ela joga o jogo do longo prazo.

Ela entende que cada treino feito com consciência, cada escolha feita com intenção, cada renúncia feita com propósito... é um passo a mais rumo ao que realmente importa.

Mas tem um detalhe importante: a disciplina não é perfeita.

Ela falha.

Você vai errar. Vai faltar. Vai fraquejar.

A diferença está no que você faz depois disso.
O atleta indisciplinado cria desculpas.
O atleta comprometido corrige a rota.

E é isso que a disciplina é, no fundo: um compromisso inegociável com aquilo que você quer construir.

Um lembrete constante de que **o que você quer agora não pode ser maior do que quem você quer ser depois**.

A disciplina não tem aplauso.
Ela é silenciosa.

Ela acontece quando você escolhe dormir mais cedo, quando diz não para o excesso, quando abre mão de algo bom por algo necessário.

Ela está nas pequenas coisas — e justamente por isso, quase ninguém percebe.

Mas no fim da temporada, na hora da prova, no momento em que a verdade aparece, ela grita.

Porque quem teve disciplina... chega diferente.

A consistência te muda.

Não da noite pro dia, mas dia após dia.

E quando você olha para trás e percebe o quanto evoluiu, não é a motivação que te trouxe até ali.

Foi a disciplina.

Foram os treinos feitos sem vontade.

Foram os dias em que você quis parar, mas não parou.

Foram os momentos em que você podia escolher o conforto, e escolheu a verdade.

Por isso, não espere mais sentir vontade.

Não espere a vida estar perfeita.

Não espere o cenário ideal.

Faça o que precisa ser feito.

Com disciplina.

Todos os dias.

Porque o que você constrói em silêncio... mais cedo ou mais tarde, vai ecoar bem alto.

Capítulo 4

Fracasso também faz parte da vitória

Ninguém gosta de falar sobre fracasso.

No mundo do esporte, principalmente, parece que tudo gira em torno de superação, de medalha, de recorde pessoal, de performance. Mas a verdade — aquela que ninguém gosta de contar — é que por trás de toda grande conquista... existe uma coleção de fracassos.

E quando você entende isso, muda tudo.

Fracasso não é o contrário da vitória.

Fracasso é parte do processo.

É uma estação pela qual todo atleta que realmente quer evoluir vai precisar passar.

Só que a maioria tenta evitar.

Foge. Esconde. Disfarça.

Como se errar fosse sinal de fraqueza.

Como se um treino perdido, uma prova mal feita, uma escolha errada colocasse em xeque tudo o que você construiu até ali.

Mas não coloca.

O que realmente coloca tudo a perder é a forma como você reage a esses momentos.

Porque tem gente que erra e se afunda.

Cria um discurso de derrota. Começa a se definir pelo tropeço. E tem gente que erra... e cresce. Olha pro erro de frente. Extrai o aprendizado. Corrige a rota. E segue.

O fracasso não tem a ver com perder uma prova.

Tem a ver com **não aprender com ela**.

Tem a ver com repetir os mesmos padrões, com fechar os olhos para os sinais, com se recusar a amadurecer.

O atleta que evolui é aquele que tem coragem de olhar pro próprio erro e dizer: "Foi aqui que eu perdi. E é exatamente aqui que eu vou melhorar."

Isso exige humildade.

E exige confiança.

Porque encarar o fracasso sem deixar que ele defina sua identidade é uma das maiores provas de força mental que você pode viver.

Tem atleta que, ao errar, se desconecta do processo.

Se sente indigno.

Diminui a própria história por causa de um resultado ruim.

Mas e se, em vez disso, você enxergasse o fracasso como parte do seu currículo?

Como um capítulo necessário?

Como um teste de verdade — não da sua capacidade física, mas da sua capacidade de continuar mesmo quando tudo saiu errado?

A dor do fracasso pode ser profunda.

Ela machuca o ego.

Dá vontade de sumir.

Mas se você ficar, se você resistir, se você não desistir... essa dor vai se transformar em combustível.

Porque o fracasso limpa.

Ele mostra o que realmente importa.

Ele separa os que só estavam por impulso... daqueles que estão por propósito.

Ele quebra o orgulho — e revela a essência.

E a verdade é que todo atleta de verdade já falhou.

Alguns já abandonaram provas.

Outros já treinaram mal por semanas.

Muitos já perderam para adversários mais fracos, erraram em decisões táticas, erraram no pacing, erraram na cabeça.

Mas todos eles **voltaram**.

E voltaram mais fortes.

Não porque venceram.

Mas porque aprenderam a **ficar em pé depois da queda**.

No final das contas, o fracasso é um convite.

Um convite para você olhar pra dentro.

Rever. Reorganizar. Reconstruir.

E voltar — com mais maturidade, com mais fome, com mais clareza. Então da próxima vez que errar, não se envergonhe. Use.

Porque se você tiver coragem de aprender com ele... o fracasso pode se tornar o melhor treinador que você já teve.

Capítulo 5

Os três pilares da força mental: paciência, humildade e coragem

Força mental não é só continuar quando tudo está difícil.

Não é só resistir à dor, ou aguentar um treino puxado.

Força mental, no esporte e na vida, é algo mais sutil — e mais profundo.

É uma estrutura invisível que sustenta tudo por dentro.

E essa estrutura, para ser firme, precisa de três pilares: **paciência, humildade e coragem**.

A paciência talvez seja o mais subestimado de todos.

Porque vivemos num mundo que valoriza o agora.

Performance imediata, resultado rápido, melhora visível.

Mas o esporte não respeita pressa.

O corpo não acelera porque você quer.

O processo não acontece na velocidade da sua ansiedade.

Paciência é aceitar que o que você está plantando hoje... só vai florescer lá na frente.

E ainda assim, continuar plantando.

É confiar no acúmulo.

Na repetição.

Nos treinos que parecem pequenos demais para fazer diferença — mas que, somados, constroem a base de uma performance que ninguém vê chegando.

Paciência é treinar sem urgência.

É respeitar o tempo do corpo, o tempo da mente, o tempo da vida. É saber que um ciclo malfeito hoje pode cobrar caro amanhã. É entender que cada atalho que você tenta pegar, na verdade, te afasta mais do lugar onde quer chegar.

E se a paciência te ensina a respeitar o tempo... a humildade te ensina a respeitar o caminho.

Humildade é saber que você nunca está pronto.

Que sempre há algo a aprender, algo a ajustar, algo a escutar.

É correr uma prova com o coração aberto, mesmo depois de anos de experiência.

É ouvir seu treinador.

É saber que a planilha não é uma sugestão — é um pacto.

É entender que um bom resultado não te faz invencível... e um erro não te torna incapaz.

O atleta humilde não se acha maior que o plano.

Ele não treina para provar nada a ninguém.

Ele treina para evoluir.

E, por isso, está sempre disposto a aprender.

Mesmo quando já sabe muito.

A humildade protege o atleta da soberba.

E a soberba é o começo da queda.

Por fim, o terceiro pilar: a coragem.

E aqui não estamos falando de ousadia cega, nem de valentia de Instagram.

Estamos falando da coragem real — aquela que se manifesta nos bastidores.

Coragem de tentar de novo depois de ter falhado.

Coragem de assumir que errou e recomeçar.

Coragem de seguir treinando quando ninguém mais acredita em você.

Coragem de se colocar em risco emocional, físico, mental — porque acredita no que está construindo.

Ter coragem é não fugir do desconforto.

É enfrentar a subida.

É saber que vai doer — e ainda assim, dar o primeiro passo.

Paciência. Humildade. Coragem.

Se falta um, os outros balançam.

Mas quando os três estão firmes, a mente encontra o ponto de equilíbrio. E nesse ponto, o atleta cresce. Não porque tudo ficou mais fácil, mas porque ele ficou mais forte por dentro. Se você quer se tornar alguém realmente resiliente, consistente, mentalmente forte... não precisa buscar fórmulas mágicas. Precisa cultivar esses três pilares.

Todos os dias. Em silêncio. Na prática.

Porque é assim que se constrói aquilo que realmente sustenta um atleta de verdade.

Por dentro.

Onde ninguém vê.

Mas onde tudo começa.

Capítulo 6

Como treinar a mente todos os dias (mesmo quando não está motivado)

A motivação é um ótimo ponto de partida, mas um péssimo lugar pra depender.

Ela inspira, empurra, anima.

Mas é inconstante. Vem e vai.

E se você ainda treina só quando está motivado... precisa entender que ainda está brincando de ser atleta.

Os atletas que realmente crescem são aqueles que **continuam mesmo quando não estão a fim**.

E não porque são máquinas, frios ou insensíveis.

Mas porque eles aprenderam que a mente também precisa de repetição. De rotina. De treino.

A mente é como um músculo: se você não treina, ela enfraquece. E quanto mais você permite que ela dite o que você vai fazer — com base no humor, na vontade ou no clima do dia —, mais frágil ela se torna.

Ela se acostuma com a zona de conforto.

E te puxa pra lá sempre que o desafio aparece.

Por isso, o treino mental **não começa quando tudo aperta**.

Ele começa bem antes.

Na rotina.

Nos detalhes.

Na forma como você reage a pequenas adversidades.

No jeito como você lida com frustrações bobas.

Na sua capacidade de estar presente — mesmo em treinos que parecem simples demais para merecer atenção.

Treinar a mente não exige um protocolo.

Exige atenção.

E decisão.

Atenção para perceber os momentos em que você está sendo guiado por preguiça, medo ou ego.

Decisão para fazer o contrário do que seria mais fácil.

É treino mental dizer "sim" ao alarme às 5 horas da manhã.

É treino mental não descontar a raiva num treino.

É treino mental fazer o regenerativo do jeito certo — sem querer mostrar nada pra ninguém.

É treino mental resistir à comparação.

É treino mental aceitar um dia ruim sem se sabotar por isso.

Todos os dias, você é desafiado.

Não com grandes provas ou decisões épicas.

Mas com pequenas oportunidades de ser alguém melhor do que ontem.

E cada vez que você escolhe o caminho certo, mesmo que silenciosamente, sua mente entende:

"*Aqui tem comando.*"

Esse é o segredo.

Não é sobre força de vontade — é sobre força de decisão.

Você não precisa querer muito.

Precisa **decidir sempre**.

A motivação pode ser um empurrão no começo.

Mas se você quer constância, resultado e evolução real, precisa parar de depender dela. Precisa assumir que a mente só vai ficar forte... se for treinada todos os dias.

E ela pode ser. Você pode ser.

Porque ser atleta, de verdade, não é sobre treinar quando é fácil. É sobre treinar **quando é necessário**.

Mesmo sem vontade. Mesmo sem brilho. Mesmo no escuro.

Porque você sabe que o que está construindo vale mais do que qualquer desculpa.

E no fim, a mente aprende:

"Quem manda aqui sou eu."

BÔNUS FINAL – Checklist prático

8 hábitos para virar a chave da sua mente

Se você leu até aqui, já entendeu: a mente é o ponto de partida. Agora, é hora de colocar isso em prática — todos os dias. Abaixo estão **8 hábitos simples, mas extremamente poderosos**, que moldam uma mente forte.

Imprima, anote, grude no espelho.

Porque se você praticar isso com constância, **a mudança vem**.

1. *Comece o dia com clareza, não com pressa*

Antes de abrir o celular, respire.

Lembre por que você está treinando.

Assuma o controle mental antes do mundo te atropelar.

2. *Treine mesmo sem vontade*

Esse é o verdadeiro treino mental.

Quando você escolhe a execução, não a emoção, sua mente entende que quem manda é você.

3. *Corrija a voz interna*

Pegou seu cérebro dizendo “não dá”, “tá difícil”, “pra que isso”?

Interrompa. Respire. Troque a frase. Você não precisa acreditar em tudo que pensa.

4. *Execute bem o treino mais simples*

A mente se fortalece na disciplina, não no glamour.

Foco total até no regenerativo.

É isso que constrói excelência.

5. *Aceite os dias ruins como parte do processo*

Não se sabote por um treino fraco ou por uma fase difícil.

Recomece no dia seguinte. Sem drama. Com consistência.

6. Escolha o silêncio em vez da comparação

Enquanto os outros postam, você trabalha.
Sua evolução acontece longe da vitrine. E isso é um superpoder.

7. Feche cada dia com uma pergunta simples

"Hoje eu fui quem eu quero ser?"
Se a resposta for "sim", celebre.
Se for "não", aprenda.
E no dia seguinte, volte melhor.

8. Confie no seu treinador — e no processo

Não pense por cima. Não duvide de tudo.
Seu treinador vê o que você ainda não vê.
Ouça. Execute. Aprenda.

A evolução acontece quando há entrega, não quando há resistência.

Você não precisa ser perfeito.
Você precisa estar presente.
E disposto a construir uma mente tão forte... que o corpo não tenha escolha a não ser seguir.

Treine a mente.
Todos os dias.
Mesmo sem vontade!

Especialmente sem vontade.

Epílogo

Você chegou até aqui. Leu cada capítulo.

Talvez tenha se emocionado. Talvez tenha se enxergado.

Talvez tenha se lembrado de momentos que só quem vive o esporte entende. Esse é o seu sinal.

Não é mais sobre saber o que precisa ser feito — agora é sobre **fazer o que precisa ser feito**.

Você não vai se tornar mentalmente forte por acaso.

Vai se tornar porque **escolheu esse caminho**.

Porque decidiu enfrentar o desconforto com coragem.

Porque entendeu que a mente é o que sustenta tudo.

A cabeça corre primeiro!

E o corpo... apenas segue o comando.

Mas se você sentiu que esse texto te moveu... então prepare-se. Porque isso aqui foi só o começo.

Muito em breve, vamos juntos mergulhar mais fundo.

Mais real. Mais intenso. Mais transformador.

Mente forte. Performance inabalável.

Nos bastidores do endurance, das decisões difíceis, das dores que ninguém vê — e da força que ninguém pode tirar de você. O próximo livro está chegando.

E quando chegar... vai mudar a forma como você treina, compete e vive. A jornada já começou.

Agora é com você...

O Manifesto CMTeam

Este livro foi escrito para te lembrar que a cabeça corre primeiro. Que o corpo obedece quando a mente está forte. E que não existe performance real sem propósito.

Mas talvez você esteja buscando mais do que apenas correr melhor. Talvez esteja buscando **pertencimento**. Uma filosofia. Um time. Um estilo de vida.

Se for o seu caso... Bem-vindo!

A CMTeam não é só um grupo de atletas. É um grupo de pessoas que escolheu viver diferente. Que treina com alma, que respeita o processo, que valoriza a jornada.

O que você vai ler agora não é uma regra. É um convite. Um espelho. Um caminho.

Este é o nosso Manifesto.

Mais do que atletas,
construtores de caminhos!

Aqui, a gente não treina só pra nadar, pedalar ou correr.

Treina pra viver melhor.

Pra pensar mais claro.

Pra ser mais forte, mais inteiro, mais presente.

Na **CMTeam**, a jornada é feita com três pilares que sustentam tudo o que somos:

» *bePatient*

Porque evolução de verdade leva tempo.

Porque quem respeita o processo, colhe o resultado.

» *beHumble*

Porque ninguém está pronto.

Porque quem aprende todo dia, cresce pra sempre.

» *beStrong*

Porque a força que importa é aquela que te levanta quando tudo pesa.

Porque corpo e mente precisam estar juntos no jogo.

E temos um extra...

» *beRelentless*

Porque a única condição pra chegar é não parar.

Porque ir mais devagar, às vezes, é a única forma de ir mais longe. Esse é o elemento que fortalece os três pilares principais.

Ele não substitui. Ele soma.

Aparece nas horas críticas, quando a jornada exige algo a mais. Usamos e usaremos o **beRelentless** em momentos especiais — quando precisamos lembrar daquilo que nos faz continuar, mesmo quando tudo diz pra parar.

Cada treino.
Cada escolha.
Cada recomeço.
Tudo constrói.
Tudo importa.
Tudo soma.

Não buscamos a perfeição,
buscamos a constância.

Não corremos pra mostrar,
corremos pra ser.

CMTeam
bePatient | beHumble |
beStrong | beRelentless

E nunca — nunca mesmo — pare de construir o seu caminho.

Sobre o Autor

San Palma é treinador há mais de 22 anos e atleta há mais de 30, dedicando sua vida ao esporte e à evolução de atletas de diferentes níveis. Como fundador e head coach da **CMTeam**, já ajudou milhares de atletas ao redor do mundo a alcançarem seu potencial no endurance, desde amadores até competidores de alto nível.

Ao longo de sua carreira, treinou e classificou atletas para algumas das maiores provas do mundo, incluindo campeonatos mundiais da ITU e *Ironman* (70.3 e 140.6), além de ter sido treinador da delegação brasileira de triathlon em competições internacionais. Sua abordagem valoriza paciência, inteligência esportiva e consistência, promovendo uma evolução sustentável e equilibrada.

Fundador da CMTeam, desenvolveu uma metodologia baseada em **ciência**, **propósito** e **consistência** — com foco na construção de atletas completos, preparados não só para cruzar linhas de

chegada, mas para sustentar o alto rendimento com saúde, inteligência e longevidade.

Acredita que o verdadeiro sucesso no esporte vai além dos números e resultados — está na construção de um legado, no desenvolvimento pessoal e, principalmente, na mentalidade forte e consciente que permite ao atleta evoluir dentro e fora do esporte.

Este livro nasceu da vivência real. É o reflexo de uma jornada pessoal e profissional, com aprendizados conquistados passo a passo, treino a treino, atleta por atleta. Não se trata apenas de correr, pedalar ou nadar. Trata-se de evoluir como ser humano através do esporte.

A CABEÇA CORRE PRIMEIRO
Talvez você esteja buscando mais do que apenas correr melhor. Talvez esteja buscando pertencimento. Uma filosofia. Um time. Um estilo de vida.
SE FOR O SEU CASO...
BEM-VINDO!
@cmteam