

**O crossfit é conhecido mundialmente por ser uma modalidade esportiva que te obriga a entregar seu melhor sempre.** Você precisa de muita força, agilidade, rapidez e outras habilidades importantes para a prática do esporte. Se isso já é possível treinando sozinho, imagina se você treinar junto com a galera? **Descubra nessa postagem 4 benefícios de se treinar em grupo!**

## **Benefício 1: Mais apoio!**

**Uma das dificuldades de qualquer praticante de atividades esportivas é a de conseguir e manter seu apoio.** Por exemplo: quando você corre sozinho, é mais complicado de se motivar do que correr em grupo. **Esse apoio que vem da galera é muito mais valioso, ele te dá um combustível extra, já que você sabe que tem muita gente torcendo por você, que quer de verdade o seu melhor.**

**Esse apoio pode ser demonstrado de diversas maneiras:** Uma ligação pra perguntar se você vai ao treino hoje, aquela companhia nos dias que você não se sente tão bem e uma ajuda que nunca falha na sua guerra contra a preguiça que não quer te deixar treinar!

## **Benefício 2: Conhecer gente nova**

**O que é melhor do que fazer o que se gosta com gente que você gosta? Conhecer gente nova! Uma das maravilhas do ser humano desde seu início é a facilidade com a qual nós conseguimos construir novas relações de amizade através de coisas ou atividades que nos unem de alguma forma.** Por exemplo: quantas vezes você já não se viu falando com um total desconhecido só por conta de uma banda que vocês curtiam, e agora são melhores amigos ou pelo menos tem uma amizade próxima?

**O número de praticantes do crossfit só aumenta no Brasil e um dos pré-requisitos do sucesso na prática é o treino em grupo.** Abra as portas para conhecer novas pessoas e viver novas experiências, você não vai se arrepender!

## **Benefício 3: Referência**

**O ser humano é competitivo até quando não quer.** Se você tem irmão ou irmã de uma idade próxima a sua, sabe que sempre rola aquela disputa sadia entre vocês para saber quem tira nota mais altas na escola ou quem ganha mais partidas no videogame.

**Isso não é diferente no crossfit! É super natural que ao treinar com seus amigos, o espírito competitivo de vocês seja desenvolvido e que cada um queira deixar o seu melhor desempenho.** Além de trazer um clima super descontraído para o grupo, o fato de vocês disputarem o “primeiro lugar” faz com que todos entreguem o seu melhor, elevando o desempenho de toda equipe. No crossfit, a disputa sadia entre os colegas acaba em resultados positivos para todo mundo!

## **Benefício 4: Superação**

**Sabe aquele treino super puxado que parece que você não vai aguentar quando chega a hora da verdade? O que é melhor do que ter amigos para te ajudar a superar esses momentos complicados?** Uma das melhores coisas de se treinar em grupo é o apoio que você dá e recebe dos seus amigos nesses momentos mais complicados do treino. **O crossfit é cheio de exercícios que muitas vezes não conseguimos fazer de primeira e que esse apoio especial nos ajuda a ultrapassar nossas dificuldades!**

Gostou de conhecer mais alguns dos benefícios que se tem de trabalhar em grupo? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!