



PREPARAÇÃO PARA 5K FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



PREPARAÇÃO PARA 5K

SE PREPARE PARA O DIA DA CORRIDA - Este treino estruturado foca na preparação para uma corrida de 5 km, ajudando a garantir um dia de corrida bem-sucedido e gratificante.

TABELA DE CONTEÚDO

1. MINDSET E NUTRIÇÃO

2. TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3

3. TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4

4. CORRIDA 4-6



Baixe o app adidas Running e comece a registrar as suas atividades físicas.

		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
FASE 1 (SEMANAS 1-3)	SEMANA 1	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	CORRIDA 1	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3
	SEMANA 2	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	CORRIDA 1	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3
	SEMANA 3	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	CORRIDA 1	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3

		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
FASE 2 (SEMANAS 4-6)	SEMANA 4	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3	CORRIDA 4	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4	DESCANSO	CORRIDA 5	CORRIDA 6
	SEMANA 5	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3	CORRIDA 4	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4	DESCANSO	CORRIDA 5	CORRIDA 6
	SEMANA 6	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3	CORRIDA 4	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4	DESCANSO	CORRIDA 5	CORRIDA 6



PREPARAÇÃO PARA 5K (FASE 2)

PREPARAÇÃO PARA 5K

SE PREPARE PARA O DIA DA CORRIDA - Este treino estruturado foca na preparação para uma corrida de 5 km, ajudando a garantir um dia de corrida bem-sucedido e gratificante.



MINDSET - VISUALIZE O SUCESSO

Se determinou a alcançar uma conquista? Faça disso uma realidade na sua mente para que se concretize na vida real.

Nos primeiros minutos de cada dia, medite: sente-se com as costas retas e o corpo imóvel na cama, mesmo, ou onde preferir. Respire profunda e livremente. A cada três inspirações e expirações, decida uma coisa que vai fazer no dia para se aproximar mais do objetivo.

Repita esta ação até achar que encontrou a sintonia, a mentalidade certa para concretizar a ação durante o dia.



NUTRIÇÃO — REABASTEÇA PARA RECARREGAR

Não importa se o treino é pela manhã, à tarde ou à noite: tente comer antes e depois do treino. Isso vai aumentar os níveis de energia para que você possa dar o seu melhor, mentalmente e fisicamente, mesmo ao longo das sessões mais intensas, além de ajudar o corpo a se recuperar melhor depois.

Comer uma combinação de carboidratos e proteínas depois dos treinos favorece o ganho muscular, acelera a recuperação e reenergiza o cérebro e o corpo. Lembre de repor os fluidos perdidos. Um shake pós-treino, leite desnatado com chocolate ou um iogurte grego com fruta e mel são boas opções para lanches pós-treino.



POWERED BY EXOS

FASE 2

TREINO DE FORÇA

E CORRIDA 3

PREPARAÇÃO

Faça movimentos ativos e dinâmicos que alongam, fortalecem e estabilizam o corpo, visando prepará-lo para o movimento e a corrida.

FORÇA

Garanta o fortalecimento total do corpo, através de movimentos específicos para atingir as exigências da corrida. Os movimentos são criados em circuito que deve ser repetido certa quantidade de vezes.

SÉRIE DESENVOLVIMENTO DOS SISTEMAS ENERGÉTICOS

Crie uma boa base para a corrida e fique mais veloz e confiante em relação ao desempenho ao longo do tempo. Esta parte do treino é projetada como uma corrida, mas, se o corpo precisar descansar das corridas mais longas, utilize uma bicicleta ou bicicleta ergométrica.

RECUPERAÇÃO

Durante o treino, o tecido do corpo pode tornar-se rígido e restritivo, diminuindo o potencial de desempenho. É importante manter a flexibilidade dos tecidos para aliviar os nós musculares e melhorar a circulação e o fluxo sanguíneo e, assim, aperfeiçoar os movimentos e a resistência às lesões.



PREPARAÇÃO

TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3

01
SÉRIE

Estes exercícios ajudam a aumentar a flexibilidade, diminuir a rigidez muscular e elevar a temperatura do core, o que diminui o risco de lesões.

LOW PLANK

45 segundos

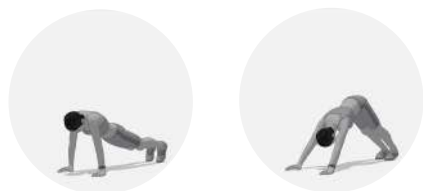


1. Deite de barriga para baixo, como se fosse fazer flexões, com os antebraços apoiados no chão.
2. Apoie o peso nos antebraços. Alinhe o queixo com o tórax: a cabeça fica alinhada ao corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte dianteira da panturrilha.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.

INCHWORM

5 repetições

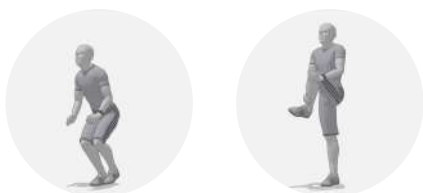


1. Fique de pernas esticadas e coloque as mãos no chão, à frente da cabeça.
2. Mantendo as pernas esticadas e o estômago para dentro, ande com as mãos para a frente até à posição da flexão.
3. Mantendo sempre as pernas esticadas, avance com os pés na direção das mãos

SINTA: o alongamento dos isquiotibiais, parte inferior das costas, glúteos e panturrilhas.

KNEE HUG

5 repetições

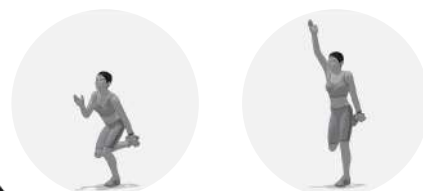


1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraíndo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre a perna e retorne à posição inicial. Repita o movimento com a outra perna. Continue até o final da série.

SINTA: o alongamento nos glúteos, isquiotibiais e flexores da coxa.

HEEL TO GLUTE

5 repetições



1. Agache, dobre uma perna para trás e pegue o tornozelo desta perna com a mão oposta.
2. Puxe o calcanhar na direção dos glúteos. Levante o outro braço acima da cabeça. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Alterne as pernas e continue até o fim da série.

SINTA: o alongamento nos músculos superiores dianteiros da coxa e também na parte superior traseira da coxa.

FORÇA

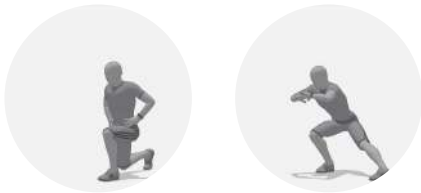
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3

03
SÉRIE

Depois de dominar estes movimentos, desafie-se e acrescente algum peso ou aumente o número de séries.

BACKWARD LUNGE TO SIDE LUNGE

8 repetições



1. Dê um passo atrás para a posição de lunge e desça os quadris dobrando os joelhos e parando quando o joelho estiver quase tocando no chão.
2. Volte à posição inicial.
3. Dê um passo imediatamente para o lado com a mesma perna e desça os quadris, agachando e mantendo a outra perna esticada.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o efeito nos glúteos, isquiotibiais e quadríceps, e o alongamento no flexor do quadril e na virilha.

UP DOWNS

6 repetições



1. Deite de barriga para baixo em uma variação da posição da flexão, com os antebraços e as palmas das mãos apoiadas no chão ao nível dos ombros. As mãos apontem para a frente.
2. Apoie o peso nos antebraços. Posicione o queixo perpendicularmente ao tórax de forma a que a cabeça fique alinhada com o corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte anterior da panturrilha..
3. Eleve-se para a posição de prancha andando com um braço de cada vez ligeiramente para trás e esticando o cotovelo deste braço.
4. Retorne à posição da prancha baixa.

SINTA: o efeito nos ombros, braços e no tronco.

MARCHING BRIDGE

8 repetições



1. Deite de barriga para cima e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos. Os calcanhares ficam apoiados no chão.
2. Ative (contraia) os glúteos para suspender o quadril até que os joelhos, quadril e ombros formem uma linha reta.
3. Flexione o quadril e levante um joelho em direção ao tórax.
4. Recoloque o pé no chão e repita com a outra perna.
5. Continue a alternar até terminar a série.

SINTA: os glúteos se exercitando e, em menor grau, os isquiotibiais e a parte inferior das costas.

TRUNK ROTATION STANDING

8 repetições



1. Posição inicial: de pé, com os pés à largura dos ombros, joelhos ligeiramente flexionados e braços esticados para os lados, à altura dos ombros.
2. Gire sobre um dos pés, dobrando os joelhos enquanto rodas os quadris e o tronco cerca de 90 graus.
3. Retorne à posição inicial, continuando a rodar 90 graus na direção oposta.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o alongamento nos quadris e no tronco.

PREPARAÇÃO PARA 5K (FASE 2)

SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

8-9/10

DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

6-7/10

MODERADO

Respiração rápida. Mal se pode falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil e é possível falar sem dificuldade.

Etapas:

1. Aquecimento completo
2. Conclua os intervalos da sessão de treino respeitando as repetições estabelecidas.
3. Esfrie/alongue o corpo.

Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Se desafie!

Opção 1: aumente o número de séries de 6x para 7x se quiser fazer mais ou se estiver fácil demais. Observe se está mantendo uma boa velocidade e forma.

Opção 2: se os intervalos parecerem curtos, aumente um pouco a TPE para que possa treinar confortavelmente.

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (3) (14 MINUTOS)



RECUPERAÇÃO

Faça estes movimentos depois de cada sessão de treino ou corrida. Dedique tempo adicional a qualquer músculo que sinta que precisa de um pouco mais de atenção.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)

FASE 2 TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4



PREPARAÇÃO

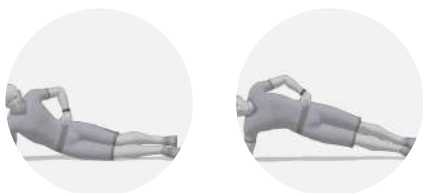
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4

01
SÉRIE

Estes exercícios ajudam a aumentar a flexibilidade, diminuir a rigidez muscular e elevar a temperatura do core, o que diminui o risco de lesões.

LOW SIDE PLANK

45 segundos cada



1. Deite de lado, com o antebraço no chão sob o ombro e as pernas uma sobre a outra.
2. Faça força no antebraço e eleve os quadris, apoiando o peso no antebraço e pé de baixo.
3. Mantenha a posição durante o tempo proposto, depois troque de lado e repita.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.

KNEE HUG

5 repetições



1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraíndo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre a perna e retorne à posição inicial. Repita o movimento com a outra perna. Continue até o final da série.

SINTA: o alongamento nos glúteos, isquiotibiais e flexores da coxa.

PLIE SQUAT

5 repetições



1. Fique de pé, com os braços ao longo do corpo e os pés afastados além da largura dos ombros. Joelhos e pés ficam ligeiramente voltados para fora.
2. Iniciando o movimento com os quadris, agache, mantendo os joelhos abertos enquanto levanta os braços esticados até à altura dos ombros.
3. Inverta a sequência para regressar à posição inicial.

SINTA: o alongamento na virilha e o efeito nos glúteos, quadríceps e isquiotibiais.

BACKWARD LUNGE - COM FLEXÃO LATERAL

5 repetições



1. Dê um passo atrás com um pé para formar a posição de lunge e contraia o glúteo da perna posterior.
2. Levante a mão do lado da perna de trás acima da cabeça e incline o tronco na direção da outra mão.
3. Retorne à posição inicial e repita com o braço e perna opostos.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o alongamento no flexor do quadril da perna de trás, o glúteo e virilha da perna da frente, e a lateral do tronco.

PREPARAÇÃO PARA 5K (FASE 2)

FORÇA

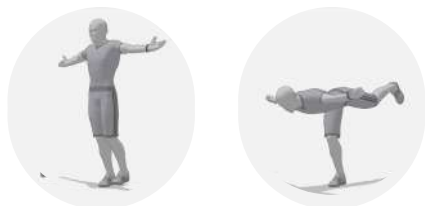
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4

03
SÉRIE

Depois de dominar estes movimentos, desafie-se e acrescente algum peso ou aumente o número de séries.

INVERTED HAMSTRING

8 repetições



1. Fique de pé sobre uma perna, com os braços abertos e ombros para trás.
2. Mantendo uma linha reta da orelha ao tornozelo, incline o corpo para a frente ao nível da cintura e levante a perna livre esticada para trás.
3. Quando sentir o alongamento na zona posterior da coxa, retorne à posição inicial contraindo os glúteos e os isquiotibiais da perna de apoio.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o alongamento nos isquiotibiais.

SINGLE LEG PUSH-UPS

8 repetições



1. Comece com a posição clássica da flexão, com as mãos ao nível dos ombros e as pernas esticadas.
2. Levante um pé cerca de 5 cm do chão.
3. Mantenha o tronco estável e os quadris paralelos ao chão, dobrando os cotovelos para descer o corpo.
4. Sem tocar no chão, empurre o corpo para cima.
5. Complete a série de um lado antes de repetir com o outro pé no ar.

SINTA: o efeito no peito, braços e tronco.

JUMP SQUATS - SINGLES

8 repetições

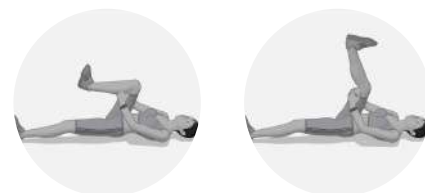


1. Fique de pé, com os pés afastados a um espaçamento um pouco superior à largura dos ombros.
2. Mantendo o tórax esticado, agache e salte logo em seguida na vertical, esticando os quadris e puxando os dedos dos pés na direção da parte frontal da panturrilha durante o salto.
3. Aterrize suavemente na posição de agachamento.
4. Levante e retorne à posição inicial.

SINTA: o efeito nos quadris, joelhos e tornozelos.

BENT KNEE HAMSTRING STRETCH

5 repetições



1. Deite de costas, com ambas as pernas esticadas. Puxe um joelho em direção ao peito, segurando atrás do joelho com ambas as mãos.
2. Estique a perna de baixo o máximo possível, sem deixar o joelho se afastar do peito. Mantenha a posição durante 2 segundos.
3. Conclua a série de um lado antes de repetir com a perna oposta.

SINTA: o alongamento do quadril da perna da frente e a zona superior da coxa da perna de trás.

SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

8-9/10

DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

6-7/10

MODERADO

Respiração rápida. Mal se pode falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil e é possível falar sem dificuldade.

Ritmo da passada:

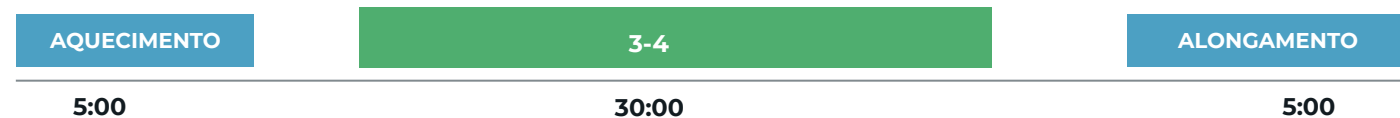
Desenvolver o limite anaeróbico é essencial para melhorar os seus tempos pessoais. Complete estas corridas a um ritmo próximo, mas não exatamente igual, ao seu ritmo de corrida. A ideia é ser confortavelmente difícil.

Etapas:

1. Aquecimento completo
2. Conclua os intervalos da sessão de treino respeitando as repetições estabelecidas.
3. Esfrie/alongue o corpo.

Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

RECUPERAÇÃO (4) (40 MINUTOS)



RECUPERAÇÃO

Faça estes movimentos depois de cada sessão de treino ou corrida. Dedique tempo adicional a qualquer músculo que sinta que precisa de um pouco mais de atenção.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)

PREPARAÇÃO

CORRIDA 4-6

01
SÉRIE

Estes exercícios ajudam a aumentar a flexibilidade, diminuir a rigidez muscular e elevar a temperatura do core, o que diminui o risco de lesões.

LOW SIDE PLANK

30 segundos cada



1. Deite de barriga para baixo, como se fosse fazer flexões, com os antebraços apoiados no chão.
2. Apoie o peso nos antebraços. Alinhe o queixo com o tórax: a cabeça fica alinhada ao corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte dianteira da panturrilha.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.

SINGLE LEG - BRIDGE

30 repetições



1. Deite de barriga para cima com os braços ao longo do corpo, joelhos dobrados e calcanhares no chão.
2. Dobre um dos joelhos, leve ao peito e o mantenha lá.
3. Aperte os glúteos para levantar os quadris até os joelhos, quadris e ombros formarem uma linha reta. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
4. Complete a série de um lado antes de repetir com a outra perna.

SINTA: o efeito nos glúteos e, em menor dimensão, nos isquiotibiais e na região lombar.

SIDE LUNGE

5 repetições



1. Fique de pé, com os pés afastados à largura dos ombros.
2. Dê um passo para o lado e desça os quadris, agachando com esta perna e mantendo a outra perna esticada.
3. Retorne à posição inicial exercendo força na perna dobrada.
4. Continue a alternar para concluir a série.

SINTA: o efeito nos glúteos, isquiotibiais e quadríceps e o alongamento nos adutores da coxa da perna esticada.

BACKWARD LUNGE - WITH ROTATION

5 repetições



1. Dê um passo atrás para a posição de lunge, dobrando os joelhos e contraindo o glúteo da perna de trás.
2. Torça o tronco sobre a perna da frente, coloca o braço oposto no exterior do joelho. Estique o outro braço para trás.
3. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o alongamento do flexor do quadril da perna de trás e o trabalho do glúteo da perna da frente.

PREPARAÇÃO

CORRIDA 4-6

continuação

01
SÉRIE

Estes exercícios ajudam a aumentar a flexibilidade, diminuir a rigidez muscular e elevar a temperatura do core, o que diminui o risco de lesões.

CARIOCA

10 metros

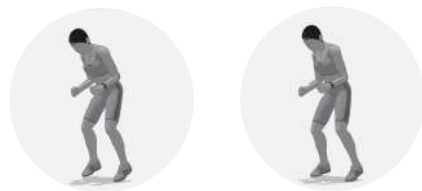


1. Mova-se para a direita e gire os quadris para a frente, dando um passo com o joelho esquerdo pela frente do corpo.
2. Gire os quadris para trás, dando um passo para trás com a perna esquerda.
3. Repita ao longo da distância proposta e, depois, mude de direção

SINTA: o alongamento e o efeito no tronco

BASE POGO

10 segundos



1. Fique em posição de base atlética, com os quadris e os joelhos ligeiramente flexionados e os braços dobrados à frente.
2. Salte rapidamente, cerca de cinco centímetros em cada salto, enquanto mantém o tronco estável e sem esticar por completo os quadris e os joelhos.
3. Aterrize na parte dianteira do pé e repita.
4. Continue até ao final da série.

SINTA: o efeito nos quadris, joelhos e tornozelos e o desafio na coordenação.

SEMANA DE CORRIDA 4

Se não tiver um rolo de espuma, use uma bola de tênis para fazer as massagens.

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil e é possível falar sem dificuldade.

6-7/10

MODERADO

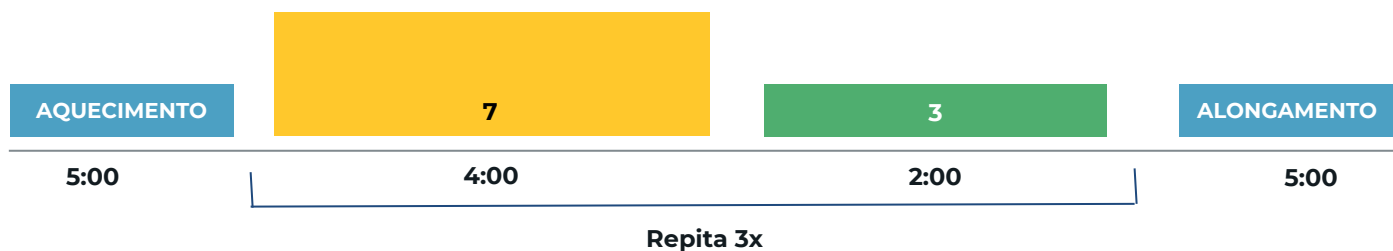
Respiração rápida. Mal se pode falar!

8-9/10

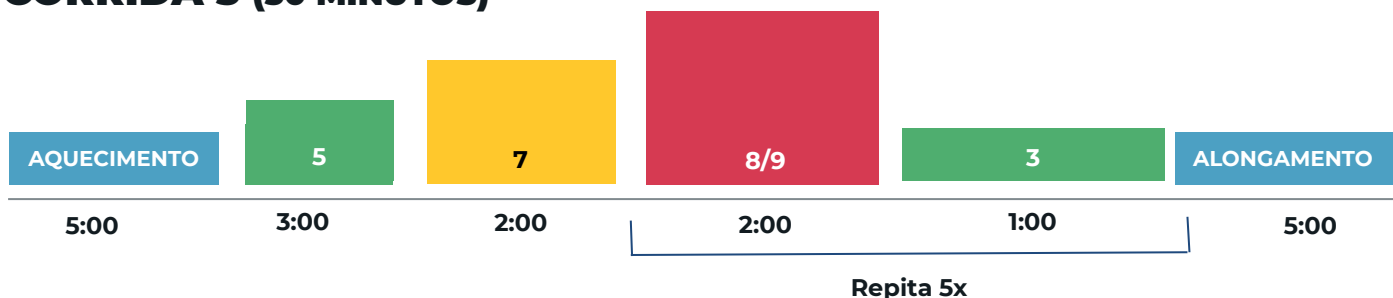
DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

CORRIDA 4 (27 MINUTOS)



CORRIDA 5 (30 MINUTOS)



CORRIDA 6 (39 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

PREPARAÇÃO PARA 5K (FASE 2)

SEMANA DE CORRIDA 5

Se não tiver um rolo de espuma, use uma bola de tênis para fazer as massagens.

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil e é possível falar sem dificuldade.

6-7/10

MODERADO

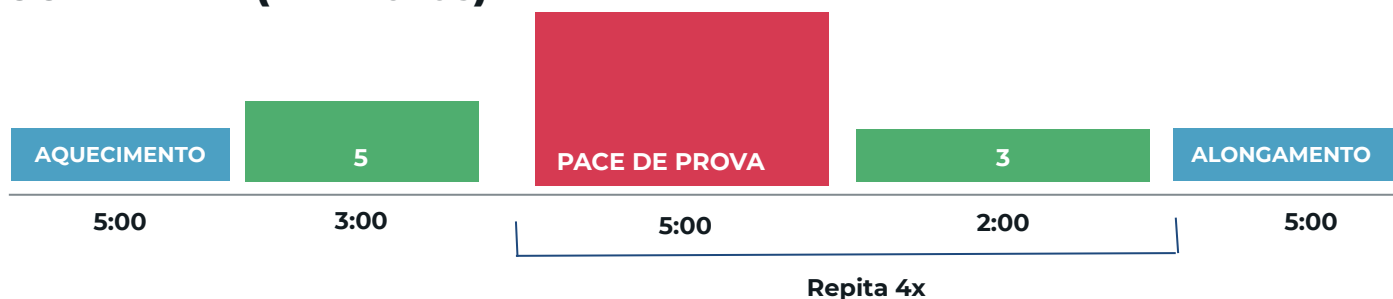
Respiração rápida. Mal se pode falar!

8-9/10

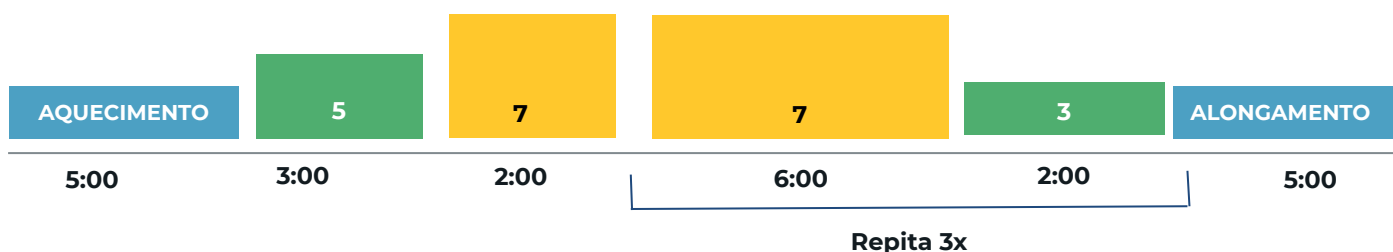
DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

CORRIDA 4 (41 MINUTOS)



CORRIDA 5 (39 MINUTOS)



CORRIDA 6 (40 MINUTOS)



SEMANA DE CORRIDA 6

Se não tiver um rolo de espuma, use uma bola de tênis para fazer as massagens.

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil e é possível falar sem dificuldade.

6-7/10

MODERADO

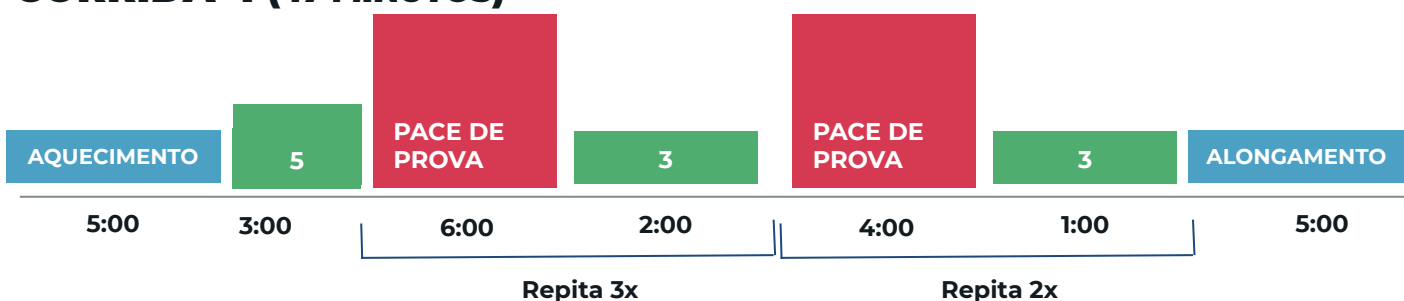
Respiração rápida. Mal se pode falar!

8-9/10

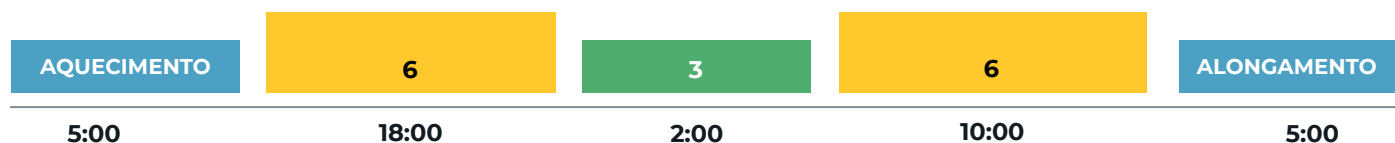
DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

CORRIDA 4 (47 MINUTOS)



CORRIDA 5 (40 MINUTOS)



RECUPERAÇÃO

Faça estes movimentos depois de cada sessão de treino ou corrida. Dedique tempo adicional a qualquer músculo que sinta que precisa de um pouco mais de atenção.



POWERED BY EXOS

(FASE 2)