



ROTINA DE CORRIDA FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



ROTINA DE CORRIDA

CRIE O HÁBITO DE CORRER. CORRA COM FREQUÊNCIA E TORNE ESTE HÁBITO SUSTENTÁVEL - Torne a corrida uma parte mais predominante do treino. Estabeleça uma rotina com dias especificamente orientados para a corrida. Este programa visa construir a base para ganhar velocidade.

TABELA DE CONTEÚDO

1. MINDSET E NUTRIÇÃO

2. TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2

3. 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	CORRIDA 1	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3	DESCANSO
	SEMANA 2	CORRIDA 1	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3	DESCANSO
	SEMANA 3	CORRIDA 1	DESCANSO	TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1	DESCANSO	CORRIDA 2	CORRIDA 3	DESCANSO

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



POWERED BY EXOS

ROTINA DE CORRIDA (FASE 2)

ROTINA DE CORRIDA

CRIE O HÁBITO DE CORRER. CORRA COM FREQUÊNCIA E TORNE ESTE HÁBITO SUSTENTÁVEL - Torne a corrida uma parte mais predominante do treino. Estabeleça uma rotina com dias especificamente orientados para a corrida. Este programa visa construir a base para ganhar velocidade.



MINDSET - PRATIQUE A GRATIDÃO

Faça uma lista das coisas pelas quais você sente gratidão. Pense em relacionamentos, trabalho, oportunidades, posses e utilitários.

Experimente isto diariamente: escolha um item da lista que sinta que se destaque mais nesse dia. Pense em, pelo menos, três razões pelas quais você sente gratidão por esse item e anote-as. Mantenha essas razões em mente ao longo do dia para quando a negatividade teimar em surgir.



NUTRIÇÃO — A COMPLEXIDADE NOS MANTÉM EM MOVIMENTO

Ande rapidamente queimando energia lentamente. Procure opções de carboidratos como cereais integrais, sementes e legumes ricos em amido para o plano de energização.

Os carboidratos complexos requerem mais tempo para digestão do que os carboidratos simples. Isto resulta em um impulso de energia mais gradual e duradouro, que é particularmente importante na corrida.

Ao longo do dia, escolha fontes de carboidratos advindos cereais integrais, ricos em fibra, que tenham um mínimo de 3 g de fibra por dose. Como a sua meta é incluir e manter a corrida nos treinos, os carboidratos vão ajudar você a ter velocidade e energia.



POWERED BY EXOS

FASE 2

TREINO DE FORÇA

E CORRIDA 2

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.

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

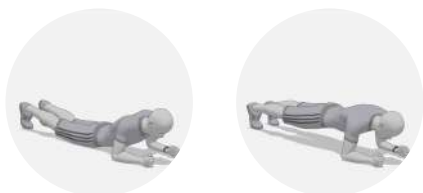
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2

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

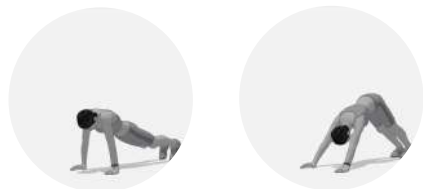


1. Deite de barriga para baixo, como se fosse fazer flexões, com os antebraços apoiados no chão.
2. Apoie o peso nos antebraços. Alinhe o queixo com o tórax: a cabeça fica alinhada ao corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte dianteira da panturrilha.

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, da zona lombar, dos glúteos e panturrilhas..

KNEE HUG

5 repetições

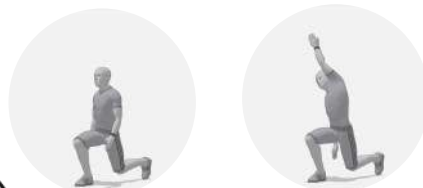


1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraíndo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre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

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.

ROTINA DE CORRIDA (FASE 2)

FORÇA

TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2

04
SÉRIE
S

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.

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.

SINGLE-LEG BRIDGE

6 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.

LOW PLANK ALTERNATING

6 repetições



1. Apoie o peso nos antebraços e posicione o queixo de forma a que a cabeça fique alinhada com o corpo; mantenha por 2 segundos.
2. Com o tronco esticado e as costas direitas, gire o corpo para a posição de prancha lateral. Mantenha 2 segundos.
3. Retorne à posição inicial e repita para o outro lado.

SINTA: o efeito no tórax, ombros e braços.

ROTINA DE CORRIDA (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

intenso Respiração rápida. Mal se consegue 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.

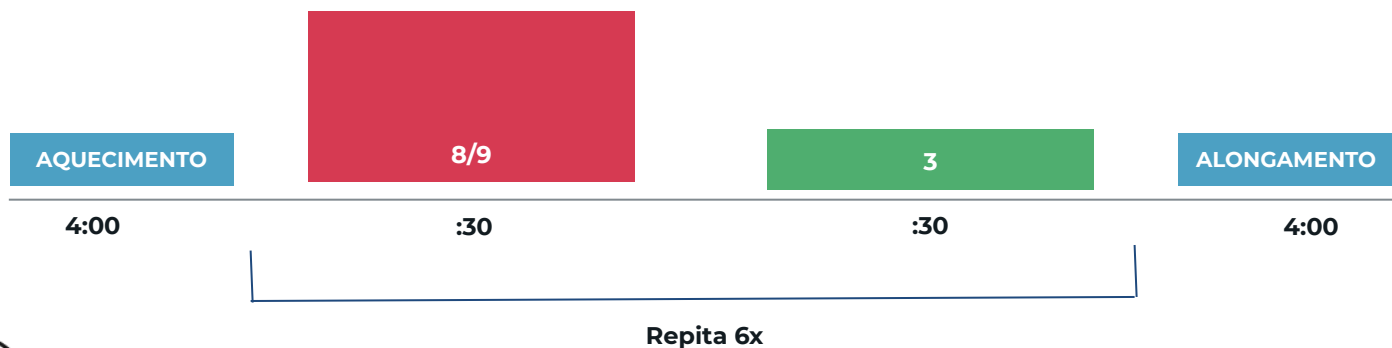
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Desafie-se!

Opção 1: aumente o número de séries de 2x para 3x 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 (2) (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.

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

5 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

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

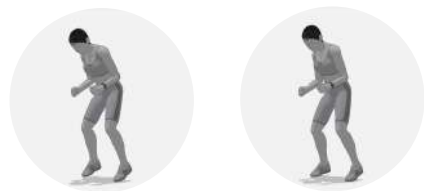


1. Mova-se para a direita e gire os quadris para a frente, dando um passo com o joelho esquerdo pela frente do corpo.
2. Gire os quadris para trás, dando um passo para trás com a perna esquerda.
3. Repita ao longo da distância proposta e, depois, mude de direção

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.

SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

Taxa de Percepção de Esforço (TPE):

Usando uma escala de 1 a 10, podes classificar a dificuldade de um determinado treino intervalado.

8-9/10

DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

6-7/10

MODERADO

intenso Respiração rápida. Mal se consegue 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.

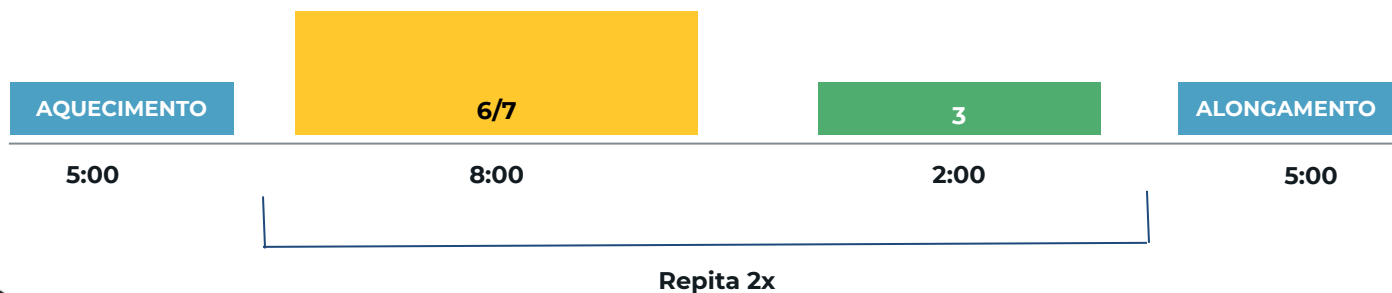
Nota: Não repitas o aquecimento e o arrefecimento a cada intervalo, só no início e no fim do treino.

Desafie-se!

Opção 1: aumente o número de séries de 2x para 3x 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 (4) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO(5) (36 MINUTOS)



SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (6) (30 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)