



ROTINA DE CORRIDA FASE 1



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 1

3. CORRIDA 1-3



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
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



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 — DESAFIE-SE

Criar um novo foco de treino pode ser desconfortável e intimidante. Embarque nesta oportunidade aceitando as novas experiências, positivas e negativas, que este desafio pode trazer.

Fortaleça o vínculo se cercando de pessoas positivas e que pensem como você, pois elas garantirão apoio e incentivo necessários às novas metas.

Lembre-se: é comum sentirmos ansiedade quando saímos da zona de conforto. Encontre formas criativas de transformar os desafios em interesse e curiosidade!



NUTRIÇÃO — EXPERIMENTE COISAS NOVAS

Explore novos ângulos criativos para atingir patamares de desempenho melhores, e, neste processo, expanda também o paladar.

Permita que este programa abra você a novas experiências por todas as perspectivas. Optar por alimentos até então deixados de lado mantém a dieta divertida e interessante, e isso é importante para obter todos os nutrientes de que o corpo precisa. Embarque em aventuras alimentares. Explore, experimente e descubra. Se desafie a experimentar algo novo de vez em quando.

Comece simplesmente incluindo cores novas e incomuns de frutas e legumes na sua abordagem de abastecimento de energia diária.

FASE 1 TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1

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 1

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

30 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. Contraindo 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.

ROTINA DE CORRIDA (FASE 1)

FORÇA

TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1

03
SÉRIE
S

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

BACKWARD LUNGE

8 repetições



1. Fique de pé, com os pés na largura dos ombros.
2. Com o tórax para fora e o peso principalmente sobre o pé da frente, dê um passo atrás para um lunge (afundo).
3. Quando o joelho estiver quase tocando o chão, faça força com a parte dianteira da perna da frente e retorne à posição inicial.
4. Repita com a perna oposta.
5. Continue a alternar até o fim da série.

SINTA: o efeito nos glúteos, isquiotibiais e quadríceps.

PUSH-UPS

8 repetições



1. Comece na posição clássica da flexão, com as mãos ao alinhadas aos ombros e as pernas esticadas.
2. Mantenha o tronco estável e os quadris paralelos ao chão. Dobre os cotovelos para descer o corpo.
3. Sem tocar no chão, empurre o corpo para cima.

SINTA: o efeito no tórax, braços e tronco.

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.

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

6 repetições



1. Comece na posição da flexão, com as mãos diretamente sob os ombros e os pés afastados a um espaçamento superior à largura dos ombros.
2. Levante um dos braços e afaste-o do corpo. Mantenha a posição por 1- 2 segundos.
3. Recoloque o braço no chão, sob o ombro.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.



POWERED BY EXOS

ROTINA DE CORRIDA (FASE 1)

SISTEMAS DE DESENVOLVIMENTO DE ENERGIA

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 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.

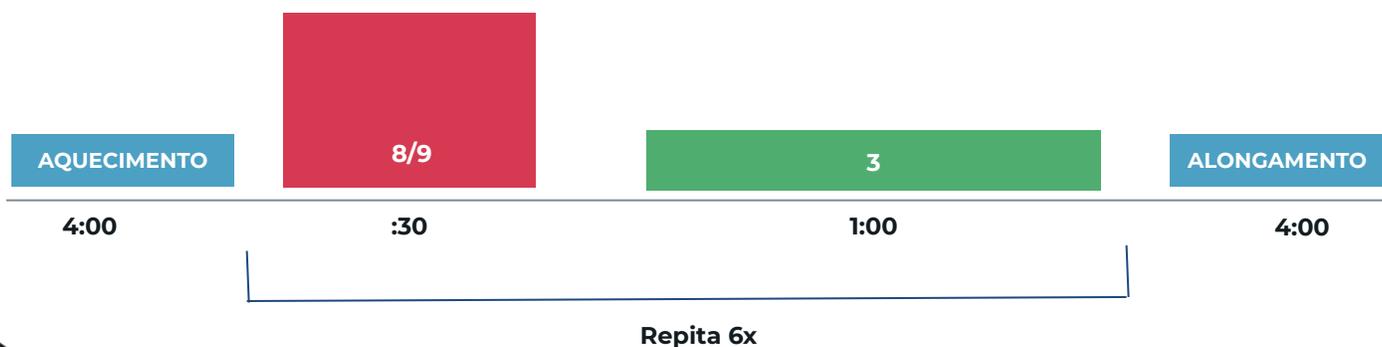
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Se desafie!

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 (1) (17 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 1)

PREPARAÇÃO

CORRIDA 1-3

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

30 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.

MARCHING BRIDGE

5 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.

INCHWORM

5 repetições

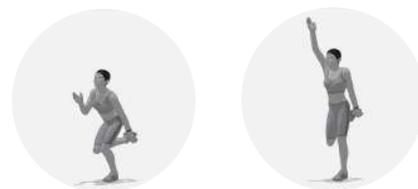


1. Fique de pernas esticadas e coloque as mãos no chão, à frente da cabeça.
2. Mantendo as pernas esticadas e o estômago para dentro, ande com as mãos para a frente até à posição da flexão.
3. Mantendo sempre as pernas esticadas, avance com os pés na direção das mãos

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

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 do quadríceps e dos flexores do quadril.

PREPARAÇÃO

CORRIDA 1-3

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.

POWER SKIP

10 metros

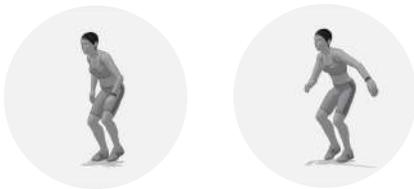


1. Fique de pé com os pés afastados na largura dos quadris.
2. Levante um joelho e o braço oposto à frente do corpo.
3. Leve o pé ao chão e gere um contato duplo para saltar para a frente enquanto levanta o joelho e braço opostos.
4. Repita o movimento com o lado oposto.
5. Continua a alternar até terminar a série.

SINTA: o efeito no corpo todo.

QUICK FEET

10 segundos



1. Posição inicial: base atlética, com os joelhos ligeiramente dobrados, quadris para trás e braços ligeiramente dobrados ao longo do movimento.
2. Corra movendo os pés 5 cm para cima e para a frente o mais rapidamente possível, permitindo que os braços se movam ritmadamente.
3. Continue ao longo de toda a série.

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

SISTEMAS DE DESENVOLVIMENTO DE ENERGIA

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 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

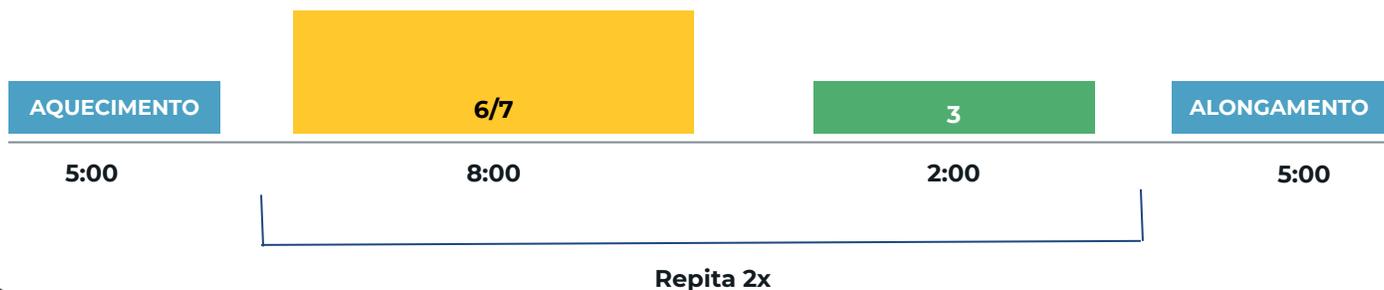
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Se desafie!

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.

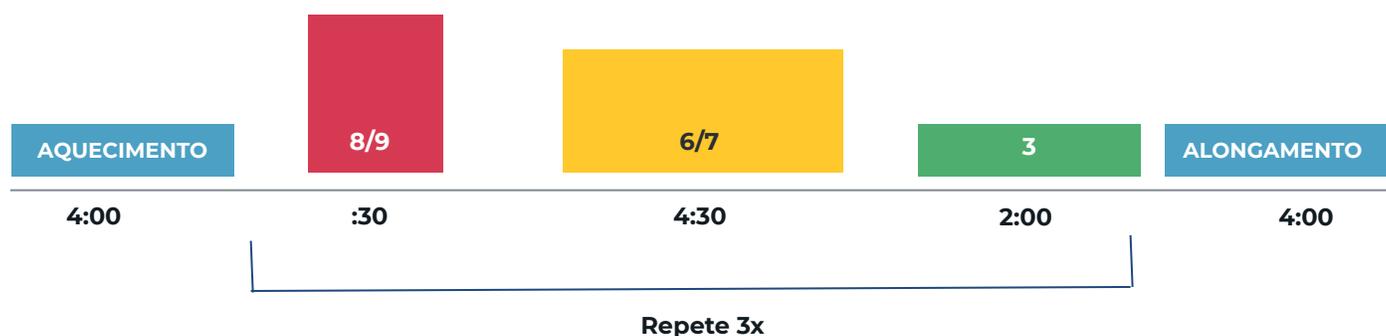
Opção 2: Se os intervalos parecerem curtos, aumente a tua TPE para que possa treinar confortavelmente.

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (1) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE DESENVOLVIMENTO DE ENERGIA

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (2) (29 MINUTOS)



SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (3) (25 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 1)