



SUPERAR LIMITES FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

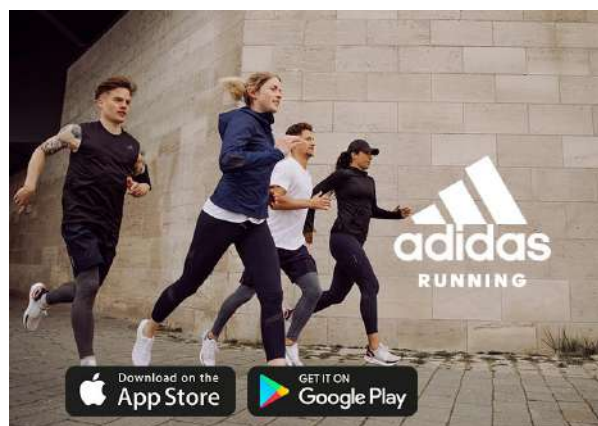


SUPERAÇÃO PESSOAL

SE DESAFIE! Já corre e anda atrás de um desafio para bater seu recorde pessoal? O treino de velocidade neste plano pode ajudar a superar seu melhor tempo atual.

CONTEÚDO

- MINDSET E NUTRIÇÃO
- TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1
- CORRIDA 1-2
- TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2
- CORRIDA 1-2



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



POWERED BY EXOS

SUPERAÇÃO PESSOAL (FASE 1)

SUPERAÇÃO PESSOAL

SE DESAFIE! Já corre e anda atrás de um desafio para bater seu recorde pessoal? O treino de velocidade neste plano pode ajudar a superar seu melhor tempo atual.



MINDSET - OBJETIVOS FOCADÍSSIMOS

Um plano detalhado que inclua micro-objetivos, objetivos do processo e estratégias diárias é um componente essencial para atingir os resultados de desempenho. Sem um plano, as variáveis e as distrações irão inibir um caminho objetivo para que você atinja as metas que importam.

Escreva em algum lugar sua meta principal este programa. Leve em consideração seus valores. Veja como tomar decisões com base nesses valores pode ajudar a viver a vida que você deseja.

Anote uma ou duas estratégias que pretende usar para atingir os objetivos semanais. Tais estratégias devem ser específicas. Implemente uma por dia. Atenção: adote estratégias gerenciáveis, realistas e 90% exequíveis.



NUTRIÇÃO — COMA COM IMPACTO

Considere os nutrientes dos alimentos como heróis desconhecidos que protegem do mal e impulsionam. Os antioxidantes, que abundam nos vegetais e nas frutas, ajudam a combater as doenças que limitam os seus treinos. O salmão e outros peixes gordurosos, assim como as castanhas, contêm propriedades anti-inflamatórias. Os nutrientes como a fibra, as enzimas e os probióticos no iogurte e nos alimentos fermentados favorecem o sistema digestivo. Os aminoácidos são benéficos para os ossos e músculos.

Em suma: encha o prato com alimentos ricos em nutrientes – eles são a chave que libera seus superpoderes!



POWERED BY EXOS

SUPERAÇÃO PESSOAL (FASE 1)

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

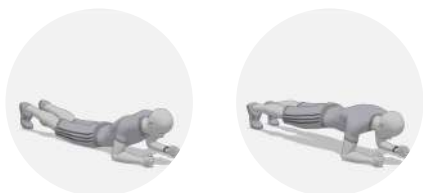
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1

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 seconds

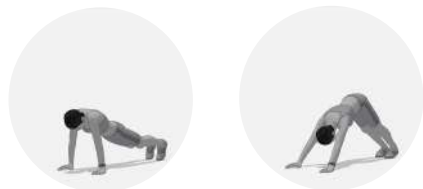


1. Deite de barriga para baixo, como se fosse fazer flexões, com os antebraços apoiados no chão.
2. Apoie o peso nos antebraços. Alinhe o queixo com o tórax: a cabeça fica alinhada ao corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte dianteira da panturrilha.

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

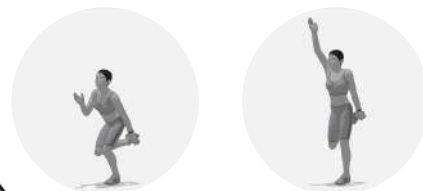


1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraindo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre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

SUPERAÇÃO PESSOAL (FASE 1)

FORÇA

TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1

03
SÉRIE

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

WALKING LUNGES - COM BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA

8 repetições



1. Fique de pé, com os braços esticados acima da cabeça.
2. Dê um passo para a frente e faça um lunge, contraindo o glúteo da perna de trás.
3. Faça uma leve pausa quando o joelho de trás estiver quase tocando no chão. Em seguida, faça força na perna da frente e dê um passo com a perna de trás, levantando o joelho bem alto e iniciando novo lunge com a outra perna.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o efeito no glúteo da perna da frente e o alongamento no flexor do quadril da perna de trás.

KNEELING HIP FLEXOR STRETCH

6 repetições



1. Coloque um pé no chão à frente do corpo, com o joelho oposto sobre uma almofada ou tapete atrás.
2. Incline o tronco ligeiramente para a frente, encolha o estômago e contraia o glúteo da perna de trás.
3. Mantendo esta posição, mova o corpo todo um pouco para a frente e mantenha durante 2 segundos.
4. Conclua a série de um lado antes de repetir com o outro pé à frente.

SINTA: o alongamento dos isquiotibiais, da zona lombar, dos glúteos e das panturrilhas.

MARCHING BRIDGE

8 repetições

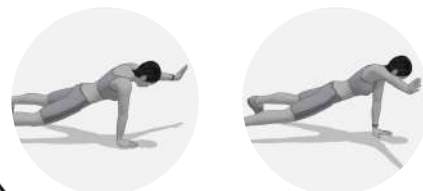


1. Deite de barriga para cima e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos. Os calcanhares ficam apoiados no chão.
2. Ative (contraia) os glúteos para suspender o quadril até que os joelhos, quadril e ombros formem uma linha reta.
3. Flexione o quadril e levante um joelho em direção ao tórax.
4. Recoloque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

SINTA: o efeito no tórax, ombros e braços.

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

6 repetições



1. Começa na posição de flexões, com as mãos diretamente sob os ombros e os pés afastados a um espaçamento superior à largura dos ombros.
2. Levanta um dos braços e afasta-o do corpo, aguentando a posição 1 a 2 segundos.
3. Volta a colocar o braço no chão, sob o ombro.
4. Continua a alternar até concluir a série.

SINTA: O efeito nos ombros e no tronco.

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 consegue falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil, e é possível falar sem dificuldade

Pace de prova:

Desenvolver o limite anaeróbico é essencial para melhorar os seus tempos pessoais. Complete estas corridas em um pace próximo, mas não exatamente igual, ao seu ritmo de prova. 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!

pace de
corrida

Desafie-se!

Se os intervalos em si te parecerem curtos, aumenta um pouco a TPE de forma a ainda conseguires trabalhar confortavelmente.

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (1) (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 1)

PREPARAÇÃO

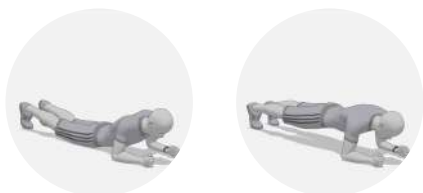
CORRIDA 1-2

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

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

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 dos gêmeos.

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 quadríceps e flexores da coxa.

PREPARAÇÃO

CORRIDA 1-2

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.

POWER SKIP

10 metros

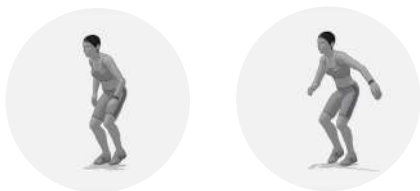


1. Posição inicial: base atlética, com os joelhos ligeiramente dobrados, quadris para trás e braços ligeiramente dobrados ao longo do movimento.
2. Corra movendo os pés 5 cm para cima e para a frente o mais rapidamente possível, permitindo que os braços se movam ritmadamente.
3. Continue ao longo de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

SINTA: o efeito 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 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 consegue falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil, e é possível falar sem dificuldade

Pace de prova:

Desenvolver o limite anaeróbico é essencial para melhorar os seus tempos pessoais. Complete estas corridas em um pace próximo, mas não exatamente igual, ao seu ritmo de prova. 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!

Desafie-se!

Se os intervalos parecerem curtos, aumente um pouco a TPE para que possa treinar confortavelmente.

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (1) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (2) (37 - 45 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)

FASE 1 TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2



POWERED BY EXOS

SUPERAÇÃO PESSOAL (FASE 1)

PREPARAÇÃO

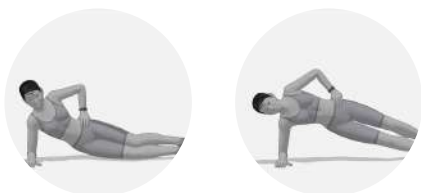
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2

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 SIDE PLANK

30 segundos

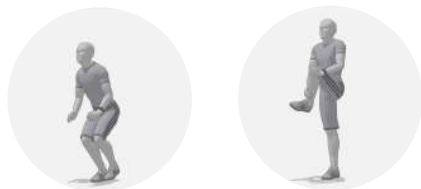


1. Deite de lado, com o antebraço no chão sob o ombro e as pernas uma sobre a outra.
2. Faça força no antebraço e eleve os quadris, apoiando o peso no antebraço e pé de baixo.
3. Mantenha a posição durante o tempo proposto, depois troque de lado e repita.

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. 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 na parte exterior do quadril.

PLIE SQUAT

5 repetições

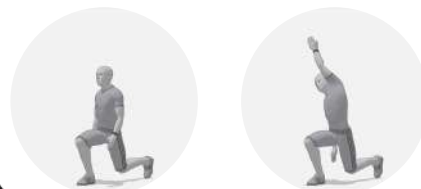


1. Fique de pé, com os braços ao longo do corpo e os pés afastados além da largura dos ombros. Joelhos e pés ficam ligeiramente voltados para fora.
2. Iniciando o movimento com os quadris, agache, mantendo os joelhos abertos enquanto levanta os braços esticados até à altura dos ombros.
3. Inverta a sequência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

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

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 reps each



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.

SUPERAÇÃO PESSOAL (FASE 1)

FORÇA

TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2

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.

PUSH-UPS

8 repetições

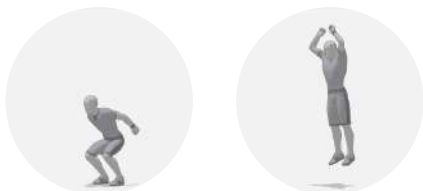


1. Comece na posição clássica da flexão, com as mãos alinhadas aos ombros e as pernas esticadas.
2. Mantenha o tronco estável e os quadris paralelos ao chão. Dobre os cotovelos para descer o corpo.
3. Sem tocar no chão, empurre o corpo para cima.

SINTA: o efeito no tórax, braços e tronco.

JUMP SQUATS - SINGLES

8 repetições

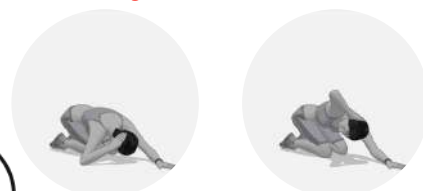


1. Fique de pé, com os pés afastados a um espaçamento um pouco superior à largura dos ombros.
2. Mantendo o tórax esticado, agache e salte logo em seguida na vertical, esticando os quadris e puxando os dedos dos pés na direção da parte frontal da panturrilha durante o salto.
3. Aterrize suavemente na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

SINTA: o efeito nos quadris, joelhos e tornozelos.

THORACIC ROTATION - APOIO NOS CALCANHARES

5 repetições



1. Ajoelhe no chão, com os braços esticados à frente, e sente nos calcanhares.
2. Desça a cabeça e arqueie a parte superior das costas, inspirando profundamente.
3. Levanta o peito para esticar, ou arquear, a parte superior das costas enquanto expira.
4. Continue até ao final da série.

SINTA: o alongamento na parte superior das costas.

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 consegue falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil, e é possível falar sem dificuldade

Pace de prova:

Desenvolver o limite anaeróbico é essencial para melhorar os seus tempos pessoais. Complete estas corridas em um pace próximo, mas não exatamente igual, ao seu ritmo de prova. 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.

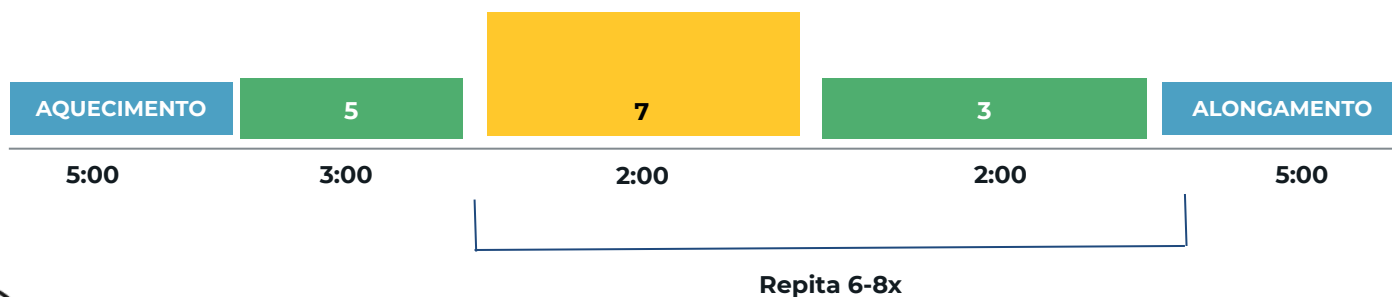
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Desafie-se!

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 (2) (37 - 45 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

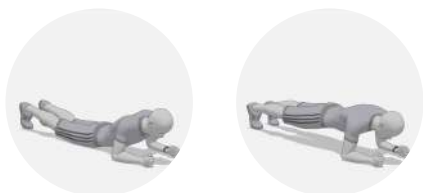
CORRIDA 1-2

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

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

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..

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 quadríceps e flexores da coxa.

PREPARAÇÃO

CORRIDA 1-2

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.

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 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 consegue falar!

3-5/10

FÁCIL

Movimentação fácil, e é possível falar sem dificuldade

Pace de prova:

Desenvolver o limite anaeróbico é essencial para melhorar os seus tempos pessoais. Complete estas corridas em um pace próximo, mas não exatamente igual, ao seu ritmo de prova. 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!

Desafie-se!

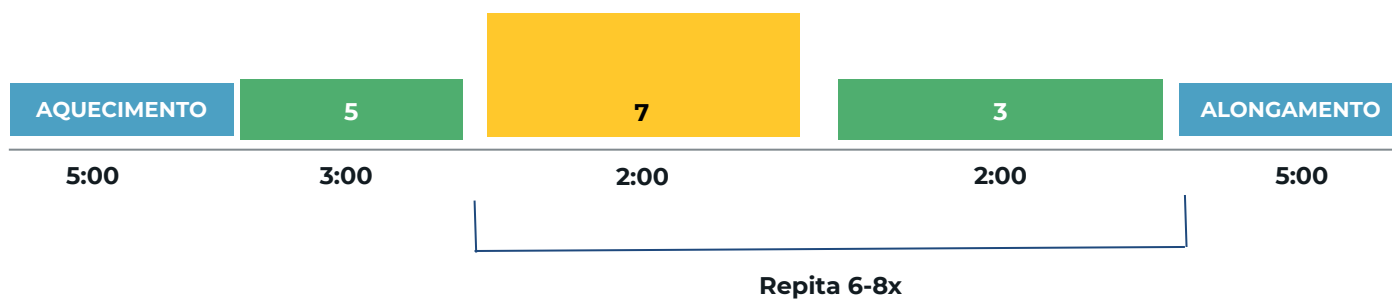
Se os intervalos parecerem curtos, aumente um pouco a TPE para que possa treinar confortavelmente.

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (1) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (2) (37 - 45 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)