



MAIS BEM-ESTAR FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

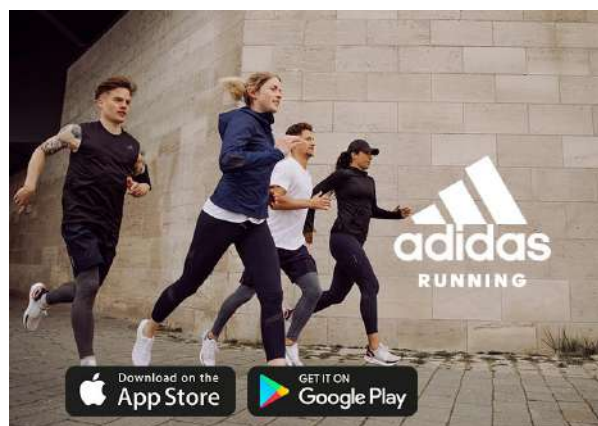


MAIS BEM-ESTAR

INCORPORA A CORRIDA À SUA ROTINA. Por semana, faça dois dias de movimento estruturado (força e cardio) e dois dias de corrida para proporcionar variedade e equilíbrio.

CONTEÚDO

1. MINDSET E NUTRIÇÃO
2. TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3
3. CORRIDA 3-4
4. TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4
5. CORRIDA 3-4



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

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



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (FASE 2)

MAIS BEM-ESTAR

INCORPORE A CORRIDA À SUA ROTINA. Por semana, faça dois dias de movimento estruturado (força e cardio) e dois dias de corrida para proporcionar variedade e equilíbrio.



MINDSET - CRIAR UM MANTRA

Um mantra é uma frase simples e repetível, como o refrão de uma música ou poema, que ajuda a lembrar o que é importante para você. Um mantra é a voz positiva que se sobrepõe à voz da dúvida, do medo e do julgamento que ecoa na cabeça. Um mantra pessoal enraíza os valores na vida e ajuda a seguir em frente quando as coisas complicam.

Crie um mantra simples que reflita seus valores mais profundos. Anote e repita este mantra das corridas nesta fase.



NUTRIÇÃO — MANTENDO O EQUILÍBRIO

Para criar uma base que permita resiliência no combustível, a maioria das refeições devem incluir cereais com o mínimo de processamento, proteína magra e gorduras saudáveis, que beneficiam o cérebro e o corpo, contribuindo para um desempenho ideal.

Se, na maioria das refeições, você fizer escolhas alimentares ponderadas, permita-se algumas refeições ou dias para se satisfazer com alimentos que podem até não ser o melhor para a saúde, mas que atendem a outras necessidades, como um doce ou celebrar com amigos. Afinal, a comida é mais do que nutrientes.

Uma perspectiva equilibrada em relação à alimentação ajuda a ter noção do que que você está ingerindo, o que aumenta a probabilidade de você comer cada vez melhor.

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.

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.



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (FASE 2)

PREPARAÇÃO

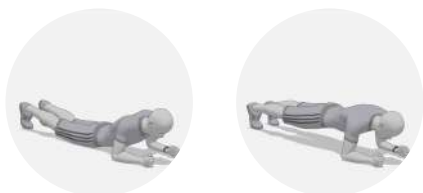
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 3

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, da zona lombar, dos glúteos e panturrilhas.

KNEE HUG

5 repetições

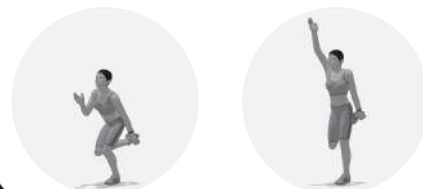


1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraindo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre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

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.

WALKING LUNGES - COM BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA

8 repetições

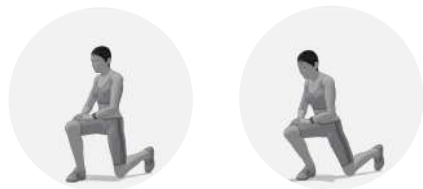


1. Fique de pé, com os braços esticados acima da cabeça.
2. Dê um passo para a frente e faça um lunge, contraindo o glúteo da perna de trás.
3. Faça uma leve pausa quando o joelho de trás estiver quase tocando no chão. Em seguida, faça força na perna da frente e dê um passo com a perna de trás, levantando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

5 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.

SINGLE-LEG BRIDGE

8 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 no tórax, braços e tronco.

HIGH PLANK KNEE-TO-ELBOW

8 repetições



1. Comece na posição da flexão, com as mãos na largura dos ombros e os pés alinhados à largura dos quadris.
2. Mantendo o tronco estável, leve um joelho ao peito.
3. Volte à posição inicial.
4. Continue a alternar até concluir a série.

SINTA: o efeito nos ombros, abdominais e 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

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 5x para 6x 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) (13 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 3-4

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.

MARCHING BRIDGE

5 repetições

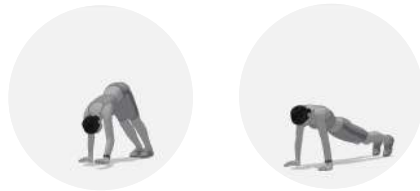


1. Deite de barriga para cima e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos. Os calcanhares ficam apoiados no chão.
2. Ative (contraia) os glúteos para suspender o quadril até que os joelhos, quadril e ombros formem uma linha reta.
3. Flexione o quadril e levante um joelho em direção ao tórax.
4. Recoloque 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, 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 quadril da perna da frente e a zona superior da coxa da perna de trás.

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 nos músculos superiores dianteiros da coxa e também na parte superior traseira da coxa.

PREPARAÇÃO

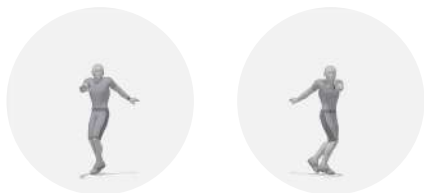
CORRIDA 3-4

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

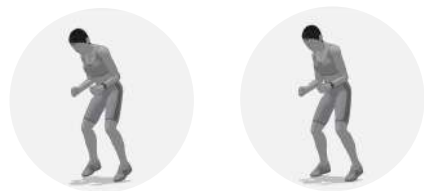


1. Mova-se para a direita e gire os quadris para a frente, dando um passo com o joelho esquerdo pela frente do corpo.
2. Gire os quadris para trás, dando um passo para trás com a perna esquerda.
3. Repita ao longo da distância proposta e, depois, mude de direção

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, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

9/10

DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

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.

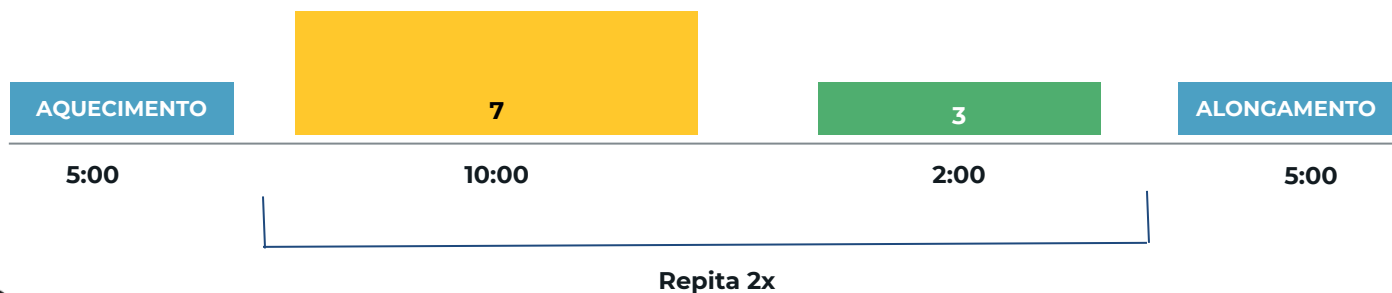
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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 (3) (34 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (4) (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)

FASE 2 TREINO DE FORÇA E CORRIDA 4



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (FASE 2)

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

30 segundos cada

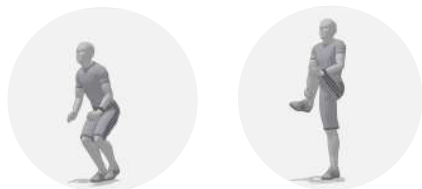


1. Deite de barriga para baixo, como se fosse fazer flexões, com os antebraços apoiados no chão.
2. Apoie o peso nos antebraços. Alinhe o queixo com o tórax: a cabeça fica alinhada ao corpo. Puxe os dedos dos pés na direção da parte dianteira da panturrilha.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.

KNEE HUG

5 repetições



1. Levanta um pé e agacha-te alguns centímetros sobre a outra perna.
2. Contraíndo o glúteo da perna de apoio, agarra abaixo do joelho oposto com a mão do mesmo lado e abaixo do tornozelo com a outra mão.
3. Estica a perna de apoio enquanto puxas o joelho oposto na direção do peito até sentires um ligeiro alongamento.
4. Continua a alternar até concluíres a série.

SINTA: O alongamento na zona exterior do quadril.

SIDE SQUAT

5 repetições

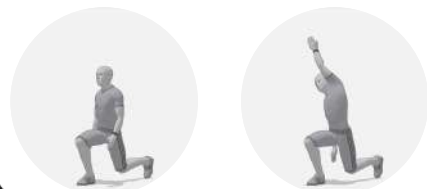


1. Começa com os pés afastados a uma distância superior à largura dos ombros.
2. Com o peito e costas direitos, desloca os quadris para baixo e para o lado, dobrando um joelho e mantendo a perna oposta esticada.
3. Regressa à posição inicial exercendo força no quadril.
4. Repita o movimento na direção oposta e continua a alternar até concluíres a série.

SINTA: O alongamento nos glúteos, virilha, isquiotibiais e quadríceps.

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

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.

MAIS BEM-ESTAR (FASE 2)



POWERED BY EXOS

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.

PIKE PUSH-UP

8 repetições

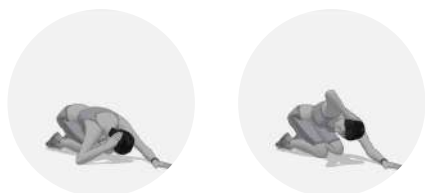


1. Comece na posição da flexão, com as mãos diretamente sob os ombros e os pés afastados na largura dos ombros.
2. Eleve os quadris mantendo as pernas esticadas.
3. Mantendo sempre as pernas esticadas, dobre os cotovelos para descer o corpo.
4. Sem tocar no chão, empurre o corpo para cima.

SINTA: o efeito nos ombros e no tronco.

THORACIC ROTATION - APOIO NOS CALCANHARES

5 repetições

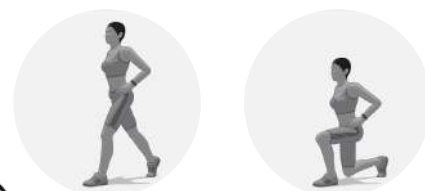


1. Ajoelhe no chão, com os braços esticados à frente, e sente nos calcanhares.
2. Desça a cabeça e arqueie a parte superior das costas, inspirando profundamente.
3. Levanta o peito para esticar, ou arquear, a parte superior das costas enquanto expira.
4. Continue até ao final da série.

SINTA: o alongamento na zona superior das costas.

SPLIT SQUAT - TEMPO

10 segundos



1. Posição inicial: de pé, com um pé atrás e o outro à frente. Pés posicionados na largura dos ombros e o peso principalmente sobre o arco do pé da frente.
2. Desça os quadris dobrando os joelhos. Mantenha a posição durante o tempo proposto.
3. Sem deixar o joelho de trás tocar no chão, faça força na perna dianteira para regressar à posição inicial.

SINTA: o efeito nos glúteos, isquiotibiais e quadríceps.

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

Etapas:

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

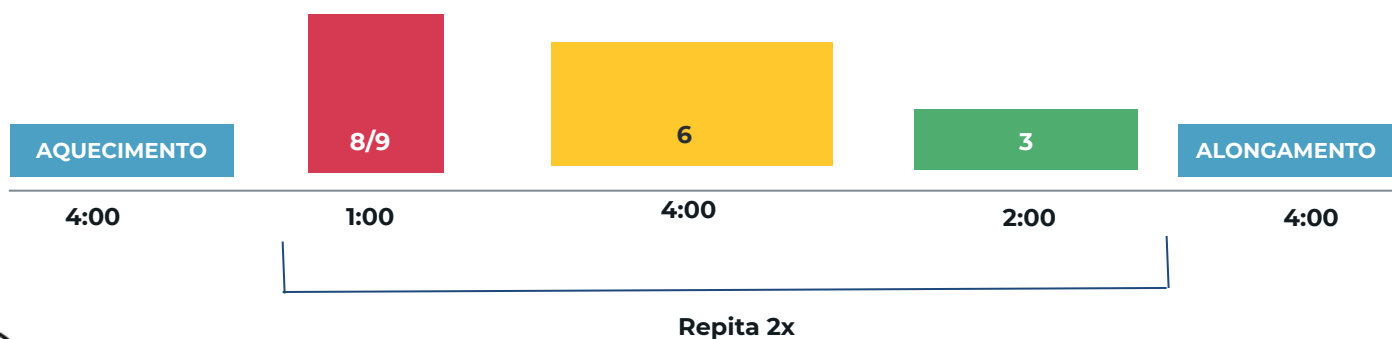
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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.

ISESSÃO DE TREINO INTERVALADO (4) (22 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (FASE 2)

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 3-4

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.

MARCHING BRIDGE

5 repetições

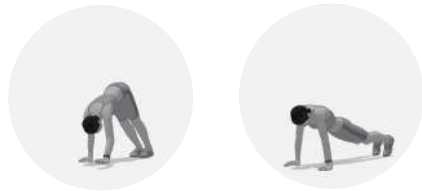


1. Deite de barriga para cima e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos. Os calcanhares ficam apoiados no chão.
2. Ative (contraia) os glúteos para suspender o quadril até que os joelhos, quadril e ombros formem uma linha reta.
3. Flexione o quadril e levante um joelho em direção ao tórax.
4. Recoloque 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 nos músculos superiores dianteiros da coxa e também na parte superior traseira da coxa.

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 3-4

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

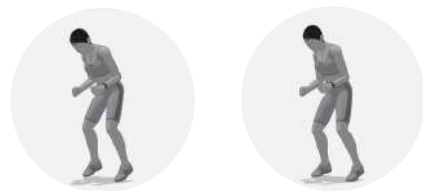


1. Mova-se para a direita e gire os quadris para a frente, dando um passo com o joelho esquerdo pela frente do corpo.
2. Gire os quadris para trás, dando um passo para trás com a perna esquerda.
3. Repita ao longo da distância proposta e, depois, mude de direção

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, é possível classificar a dificuldade de um treino intervalado.

9/10

DIFÍCIL

Extremamente intenso e difícil de realizar

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.

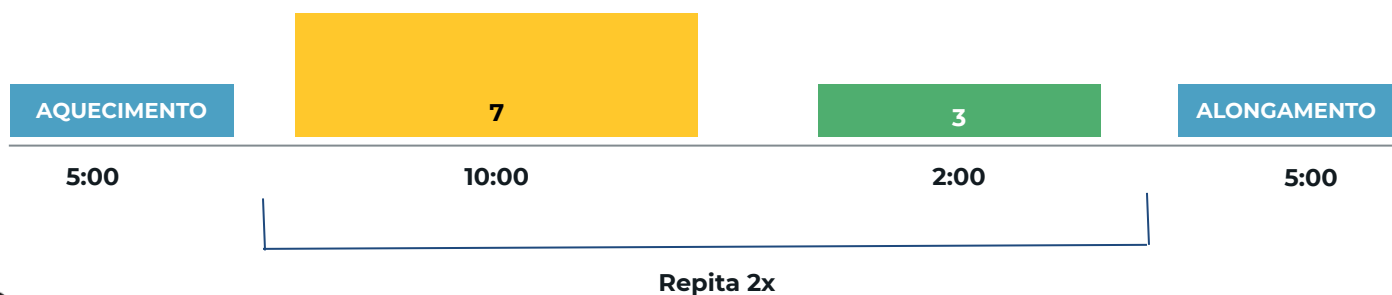
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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 (3) (34 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (4) (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)