



MAIS BEM-ESTAR FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

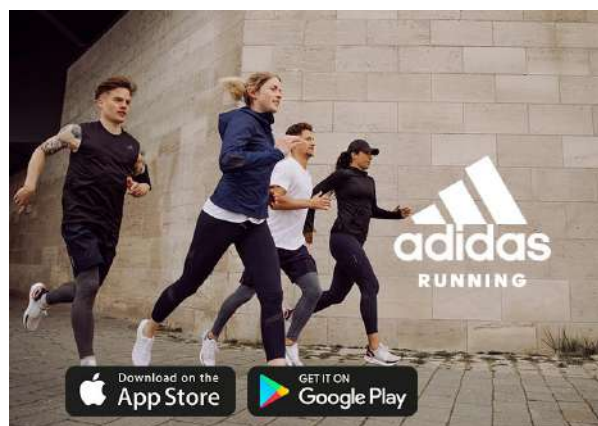


MAIS BEM-ESTAR

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

- 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	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
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 1)

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 - ENCONTRE O SIGNIFICADO

Reestruture o mindset em função do que inspira você. Pense em como seria viver a vida da melhor forma possível. Identificar o que é importante e as razões mais profundas por detrás das ações ajuda a manter o foco e ultrapassar os desafios, independentemente da sua dificuldade.

Porque você quer mudar? O que impede/atrapalha? Crie o hábito de se perguntar continuamente porque você quer criar hábitos saudáveis e de forma ágil.

A resposta final é normalmente o nosso motivador intrínseco: a razão que nos faz lutar pelo progresso. Anote essa razão e coloque-a num local visível no seu dia a dia.



NUTRIÇÃO — FOCO EM SI

Individualizar a abordagem à alimentação é a chave. O que funciona para os outros pode não funcionar para você. Exatamente o que, quando e como comer depende da própria biologia, dos gostos pessoais, do nível de atividade e dos objetivos pessoais. Comece a prestar atenção não só ao sabor da comida, mas também a como você se sente ao ingeri-la..

Nesta fase, tente manter um registo simples dos alimentos que ingere. Anote o que faz você se sentir com mais energia e força em comparação com os alimentos que dão a sensação de estar ainda mais longe das suas metas.

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.



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (FASE 1)

PREPARAÇÃO

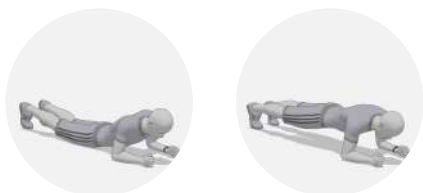
TREINO DE FORÇA E CORRIDA 1

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

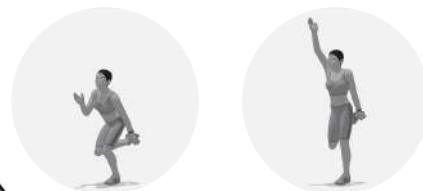


1. De pé, com os braços ao longo do corpo, levante um pé e agache alguns centímetros com a outra perna.
2. Contraindo o glúteo da perna de apoio, agarre a outra perna abaixo do joelho e puxe o joelho em direção ao peito. Se equilibre na perna de apoio. Mantenha a posição por 1-2 segundos.
3. Desdobre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

MAIS BEM-ESTAR (FASE 1)



POWERED BY EXOS

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.

SPLIT SQUAT

8 repetições

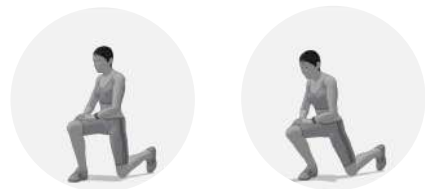


1. Posição inicial: de pé, com um pé atrás e o outro à frente, com os pés à largura dos ombros e o peso principalmente sobre o arco do pé da frente.
2. Desça os quadris dobrando os joelhos.
3. Sem deixar o joelho de trás tocar no chão, faça força na perna da frente para regressar à posição inicial.
4. Complete a série de um lado antes de repetir com a outra perna.

SINTA: o efeito nos glúteos, isquiotibiais e quadríceps.

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.

MARCHING BRIDGE

5 repetições

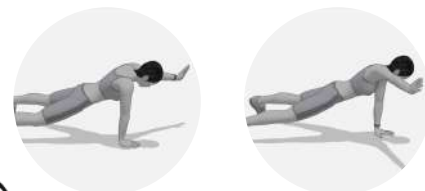


1. Deite de barriga para cima e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos. Os calcanhares ficam apoiados no chão.
2. Ative (contraia) os glúteos para suspender o quadril até que os joelhos, quadril e ombros formem uma linha reta.
3. Flexione o quadril e levante um joelho em direção ao tórax.
4. Recoloque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

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

5 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.

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.

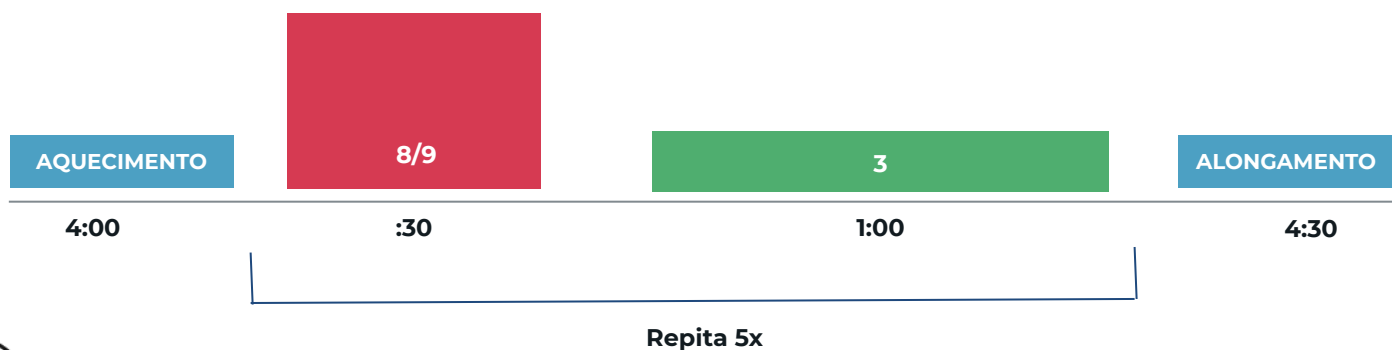
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

Se desafie!

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 (1) (16 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.

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 efeito no peito, ombros e braços.

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 na zona exterior do quadril.

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

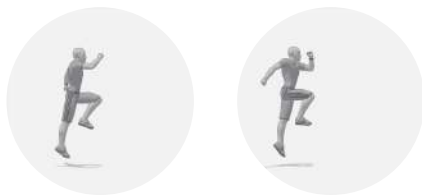
CORRIDA 1-2

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

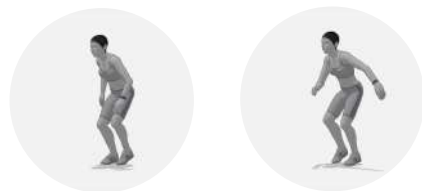


1. Fique de pé com os pés afastados na largura dos quadris.
2. Levante um joelho e o braço oposto à frente do corpo.
3. Leve o pé ao chão e gere um contato duplo para saltar para a frente enquanto levanta o joelho e braço opostos.
4. Repita o movimento com o lado oposto.
5. Continua a alternar até terminar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

Passos:

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

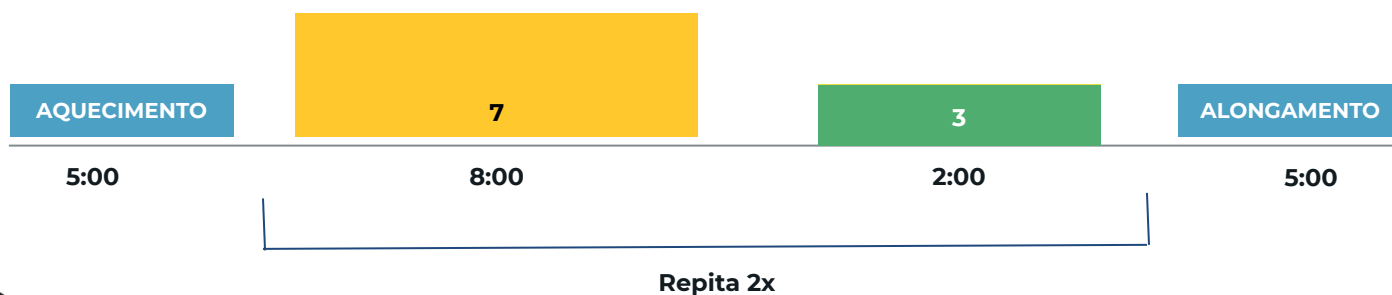
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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(1) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (2) (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)

FASE 1 TREINO DE FORÇA E CORRIDA 2



POWERED BY EXOS

MAIS BEM-ESTAR (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 cada

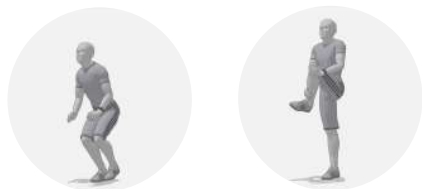


1. Deite de lado, com o antebraço no chão sob o ombro e as pernas uma sobre a outra.
2. Faça força no antebraço e eleve os quadris, apoiando o peso no antebraço e pé de baixo.
3. Mantenha a posição durante o tempo proposto, depois troque de lado e repita.

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.

SIDE SQUAT

5 repetições

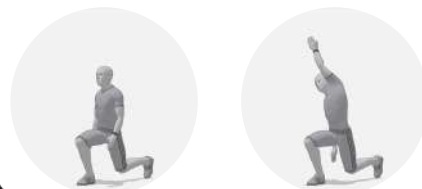


1. Posição inicial: pés afastados, com uma distância superior à largura dos ombros.
2. Mantendo tórax e costas retas, desloque os quadris para baixo e para o lado, dobrando um joelho e mantendo a perna oposta esticada.
3. Retorne à posição inicial exercendo força no quadril.
4. Repita o movimento na direção oposta.
5. Continue a alternar até concluir 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 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 peito, braços e tronco.

Ts HIGH SPLIT

5 repetições



1. Posição inicial: de pé, com um pé à frente e outro atrás e os braços à frente do corpo, na altura dos ombros. Palmas das mãos voltadas para cima.
2. Encolha a barriga e contraia o glúteo da perna de trás, abra ambos os braços para o lado, em um movimento de arco, até estarem atrás do tronco. Você sentirá um ligeiro alongamento no peito e nos braços. Mantenha por 2 segundos.
3. Desfaça as contrações e volta à posição inicial.
4. Continue até ao final da série.

SINTA: o alongamento na região torácica.

SIDE LUNGE

8 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.

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.

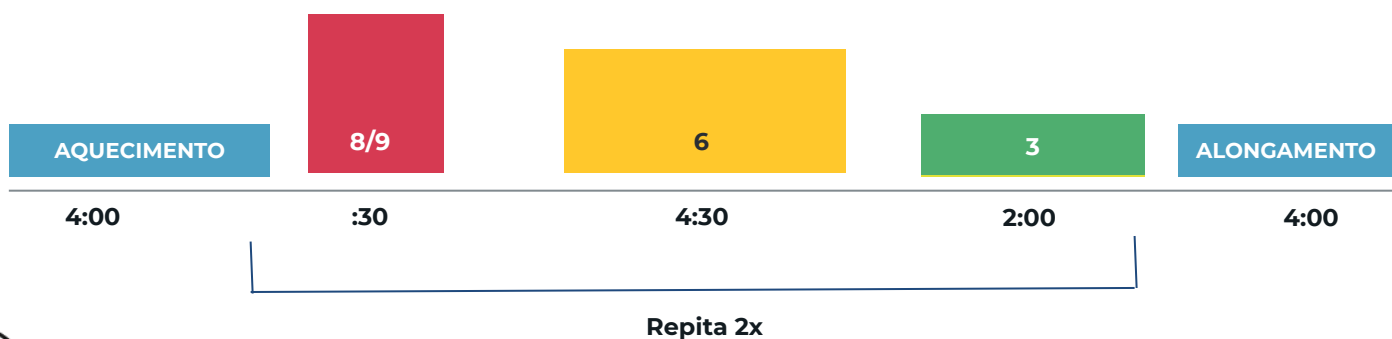
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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.

SESSÃO DE TREINO INTERVALADO (2) (22 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.

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 efeito no peito, ombros e braços.

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.
- 4.

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 na parte exterior do quadril.

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

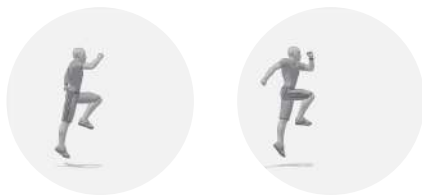
CORRIDA 1-2

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

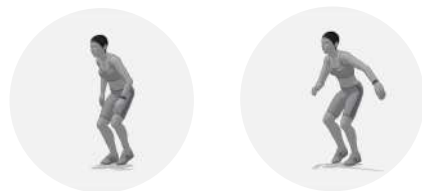


1. Fique de pé com os pés afastados na largura dos quadris.
2. Levante um joelho e o braço oposto à frente do corpo.
3. Leve o pé ao chão e gere um contato duplo para saltar para a frente enquanto levanta o joelho e braço opostos.
4. Repita o movimento com o lado oposto.
5. Continua a alternar até terminar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

Passos:

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

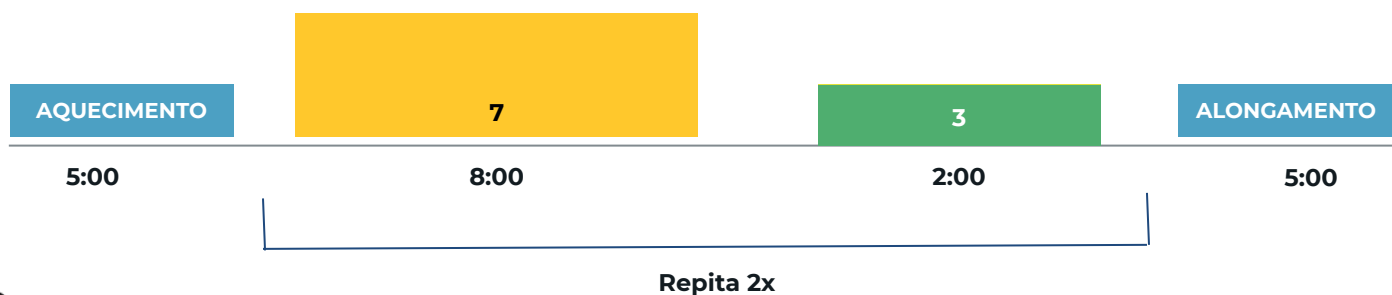
Obs.: não repita o aquecimento e o alongamento final a cada intervalo: faça só no início e no fim do treino todo!

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(1) (30 MINUTOS)



SISTEMAS DE ENERGIA DESENVOLVIMENTO

SESSÃO DE CORRIDA ESTÁVEL (2) (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)