

ADIDAS RUNNERS
PLANO DE TREINO "TAKE IT FORWARD"
OBJETIVO 30KM EM 3 SEMANAS

SEMANA 1

DIA 1

SESSÃO INFORMATIVA

SOBRE O DESAFIO E O PLANO
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

5-7 KM EXERCÍCIOS + INTERVALOS

TREINO NA ESTEIRA
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DIA 2

DESCANSO

DIA 3

IG LIVE: TECNOLOGIA E ROUPA

INNOVATION & NEXT LEVEL
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DIA 4

4-8 KM

CORRIDA LEVE

DIA 5

DESCANSO

DIA 6

7-17 KM

ROTINA PARA CRIAR BASE
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DIA 7

DESCANSO

SEMANA 2

DIA 1

6-8 KM EXERCÍCIOS + TEMPO

ROTINA PARA AVANÇAR
[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

DIA 2

DESCANSO

DIA 3

IG LIVE: ALIMENTAÇÃO

INNOVATION & NEXT LEVEL
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DIA 4

4-8 KM

CORRIDA LEVE

DIA 5

DESCANSO

DIA 6

8-19 KM

ROTINA PARA CRIAR BASE
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

DIA 7

DESCANSO

SEMANA 3

DIA 1

4-6 KM EXERCÍCIOS + AVALIAÇÃO

ROTINA PARA AVANÇAR
[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

DIA 2

DESCANSO

DIA 3

IG LIVE: FORÇA

INNOVATION & NEXT LEVEL
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

DIA 4

4-8 KM

CORRIDA LEVE

DIA 5

DESCANSO

DIA 6

10-21 KM

ROTINA PARA CRIAR BASE
[INSTAGRAM @AWANRUN / ZWIFT](#)

DIA 7

IG LIVE
RECOVERY & MINDSET & SUMMARY
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)



GLOSSÁRIO

TIPO DE
SESSÃO

DESCRIÇÃO

ROTINA PARA AVANÇAR

A rotina para avançar é um treino intervalado com o objetivo de aumentar o desempenho, seja qual for o nível de condicionamento físico e experiência de corrida. Pode treinar com o ZWIFT (Coach Lina) ou independentemente. Faça um aquecimento, uma série de educativos, trabalhe a passada e faça um exercício no estilo fartlek para desenvolver a variação de ritmo. Repita os intervalos 3-5 vezes, desqueça e alongue os músculos no final.

INNOVAÇÃO +

Estas partes serão mostradas em lives do @adidasrunners no Instagram. Nas lives, os instrutores falarão mais sobre os exercícios e alimentação, entre outros. Aqui você aprenderá a conhecer o próprio corpo e a usar esse conhecimento para melhorar o desempenho e avançar na corrida. A equipe do AR abrangerá temas atuais e inovativos em várias áreas especializadas com lives de qualidade que poderão ajudar nos treinos futuros.

ROTINA PARA CRIAR BASE

O foco do treino é trabalhar a resistência. Tente completar a distância sugerida num ritmo constante e agradável, para solidificar o desempenho básico e conseguir avançar. A intensidade deve ser suficiente para correr por um longo período de tempo, já que o objetivo do treino é a duração e não a velocidade. Pode ser feito com Zwift (Coach Awan) ou offline.

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

Faça uma corrida leve para desenvolver os estímulos recebidos durante o treino intenso. Corra com pouca intensidade no tempo sugerido. Aqueça-se e desaqueça-se bem.

DESCANSO

O objetivo dos dias de descanso é ajudar o corpo a se recuperar bem para aumentar o desempenho. Evite correr, pratique atividades de baixo impacto e pouca duração. Lembre-se: o descanso é parte essencial do treino, sem ele não há evolução.

ELEMENTOS
DO TREINO

EXPLICAÇÃO

PREPARAÇÃO PARA O MOVIMENTO

5 minutos de exercícios para preparar os músculos e articulações para os movimentos de corrida. Os exercícios podem ser feitos de forma estática ou dinâmica, movimentando-se para a frente. Faça joelho ao peito, alongamento de quadríceps, alongamento da parte externa da coxa, agachamento, afundo e saltos reativos, 10 vezes ou 10 passos por exercício. Os instrutores mostrarão mais detalhes sobre os exercícios nas lives do Instagram.

CORRIDA DE AQUECIMENTO

Faça uma corrida de aquecimento depois da preparação do corpo para os movimentos. Para acelerar o sistema cardiovascular aos poucos em preparação para o esforço do treino de alta intensidade.

EDUCATIVOS

Série de 10 exercícios para melhorar a técnica de corrida e preparar o corpo para os movimentos da corrida de alta intensidade. Faça skipping, joelho alto, chute, corrida com pernas esticadas, A-skip, B-Skip, educativos de salto e dois treinos de aceleração bem curtos num total de 30 minutos. Volte caminhando para se recuperar.

ACELERAÇÃO

A última fase antes da corrida em si é o treino de aceleração: comece trotando e acelere progressivamente por 60-80 metros até alcançar 85% da sua velocidade máxima. Repita 3 vezes e volte caminhando.

MAIS ESFORÇO (ROTINA PARA AVANÇAR)

Os treinos para avançar são corridas no estilo fartlek em alta intensidade de até 4 minutos. Tente manter a velocidade constante nos momentos de maior esforço, correndo num ritmo que possa ser mantido por 30-40 minutos. Mantenha a calma, respire ritmicamente e regule o esforço se sentir que está intenso demais.

MENOS ESFORÇO (ROTINA PARA AVANÇAR)

Os momentos de pouco esforço entre os momentos de muito esforço ajudam na recuperação ativa: trotar acalma tanto a frequência cardíaca quanto a respiração, preparando o corpo para o próximo grande esforço.

CORRIDA DE DESAQUECIMENTO

O objetivo da corrida de desaquecimento é acalmar o sistema cardiovascular e soltar os músculos das pernas para relaxar no final treino.

ALONGAMENTO

Finalize o treino com um alongamento de recuperação. Escolha os exercícios que mais gosta de fazer para alongar e relaxar os músculos. Nossos instrutores mostrarão mais detalhes sobre alongamento pós-corrida nas lives.

PARÂMETROS DE DISTÂNCIA

Com esse plano de treino, é possível adquirir as habilidades necessárias para concluir o desafio de 30 km em 3 semanas. Para quem corre no máximo 1 ou 2 vezes por semana, use a distância mínima sugerida. Quem tem mais prática e já corre regularmente 3 ou 4 vezes por semana, pode basear o treino na distância máxima sugerida.

CORRIDA LEVE (CORRIDAS DE RECUPERAÇÃO)

A corrida leve da fase de recuperação é uma corrida de intensidade bem baixa, com um ritmo lento e controlado. Ela ajuda a melhorar o desempenho e a desenvolver os estímulos recebidos durante o treino mais intenso.

CORRIDA LEVE (CORRIDAS PARA CRIAR UMA BASE)

A corrida leve da rotina para construir uma base é uma corrida de ritmo constante e agradável. A frequência cardíaca e a respiração aceleram, mas não tanto quanto no treino de alta intensidade (fartlek). O esforço deve ser mantido por um período de tempo mais longo.