



*edição* **XXV**  
*especial*  
**FAMALICÃO**  
*vermoim* **JOANE**

**PLANO DE TREINO**

# EXPLICAÇÕES

## Aquecimento

É fundamental para preparar o organismo ao esforço e para evitar as lesões. Nos 20 minutos de aquecimento previstos antes das sessões de treino intervalado faz 20 minutos de corrida contínua lenta, seguidos de alguns alongamentos e 5 sprints de 50 metros em ritmo progressivo.

## Ritmo muito lento

Significa que a este ritmo a tua respiração deve estar completamente controlada. É um ritmo de corrida apenas um pouco mais rápido do que caminhar.

## Ritmo lento

A este ritmo deves poder conversar com outra pessoa sem sentir qualquer dificuldade a respirar. O ritmo cardíaco deve estar a 60-65% da tua frequência cardíaca máxima.

## Ritmo médio

Se pensarmos em alguém que corre os 10 km em 50 minutos, então no treino intervalado em ritmo médio por cada 5 minutos deve ser percorrido aproximadamente 1km. O ritmo cardíaco deve estar a 75-80% da tua frequência cardíaca máxima.

## Ritmo rápido

Considerando o exemplo anterior, este ritmo deve corresponder a uma velocidade abaixo dos 5 minutos por km (uma velocidade que sentes não ser possível manter durante muitos minutos). A frequência cardíaca deve chegar aos 85-90% da tua frequência máxima.

# EXPLICAÇÕES

## Ritmo muito rápido

Neste ritmo, em cada repetição, deves procurar correr à tua velocidade máxima possível. A frequência cardíaca deve chegar aos 95% da tua frequência máxima. Este ritmo tem de ser claramente superior ao que conseguirás fazer em competição.

## Ritmo progressivo

Nestes treinos, iniciamos o treino em ritmo lento e, progressivamente, aumentamos a velocidade para terminarmos em ritmo médio/rápido. Num treino em ritmo progressivo de 60 minutos, os primeiros 20 minutos devem ser realizados em ritmo lento e pouco a pouco vamos aumentando a velocidade para, na parte final, atingirmos um ritmo próximo, ou igual, ao que conseguimos em competição.

## Intervalo

O intervalo que permite a recuperação entre as repetições do treino intervalado deve ser feito de forma ativa (a caminhar ou, preferencialmente, a trote) para manter a ativação muscular e cardiovascular.

## Frequência cardíaca máxima

Se não tens nenhuma referência sobre a tua frequência cardíaca máxima (calculada através de prova de esforço), apesar de nem todas as pessoas da mesma idade terem os mesmos níveis de esforço e de treino, para calcular a tua FC máxima propomos que utilizes a seguinte fórmula:  $FC_{max} = 208 - (0,7 \times \text{a tua idade})$ . Exemplo para uma pessoa com 25 anos:  $208 - (0,7 \times 25) = 190,5$

# ANTES DE COMEÇAR

- Realiza uma vista médica. Para além dos inúmeros benefícios para a tua saúde e bem-estar, a corrida tem alguns fatores de risco associados. Por isso, faz uma avaliação médica especializada onde, além da avaliação do teu estado de saúde geral e cardiovascular prévio ao exercício físico, possas identificar eventuais fatores de risco.
- Escolhe calçado e vestuário adequado à corrida. Dentro do calçado específico para a corrida, encontrarás certamente inúmeros modelos à escolha, por isso escolhe o calçado que te agrada, mas, se for possível, adaptado as tuas características físicas e objetivos. Não uses calçado novo no dia da prova! Escolhe o vestuário mais confortável e adaptado ao estado do tempo.
- Não menosprezes os alongamentos. É importante não ignorar os alongamentos antes, mas sobretudo, após os treinos mais intensos. Antes do treino, realiza alguns exercícios dinâmicos para melhorar a amplitude do movimento e, depois do treino, alguns exercícios mais estáticos para prevenir o encurtamento muscular e recuperar melhor.
- Sempre que possível tenta correr acompanhado é mais motivante e o treino torna-se mais fácil de fazer.
- É compreensível que no início a tua motivação esteja no máximo, mas, neste caso particular, respeita o plano de treino. Começa de forma progressiva, não queiras fazer tudo no primeiro dia.
- Partindo do princípio de que para quem inicia a prática da corrida, fazer 3 treinos por semana é ao mesmo tempo o mínimo e o máximo, adapta o plano à tua situação particular. Não existe um plano de treino universal, um plano de treino deve ser adaptado a cada indivíduo em função das suas características e objetivos.
- O plano de treino é meramente um guia para o orientar, mais do que seguir o plano, é importante seguires as tuas sensações. Por isso, se for necessário, não hesites em adaptar o tempo, o número de repetições/series ou o ritmo de corrida previsto no plano.
- Nesse sentido, se te sentires demasiado cansado, tiveres alguma dor ou incómodo, interrompe o treino e descansa o tempo necessário para recuperar. Da mesma forma, se sentires que não recuperaste bem do treino anterior, ou se tens alguma dor que te impeça de correr, não faças o treino seguinte, descansa até se sentires completamente recuperado.

**BONS TREINOS!**

# SEMANA 1

Dia 1

10 min. de caminhada em bom ritmo + 10 min. de corrida contínua em **ritmo muito lento** + 10 min. de caminhada

Dia 2

20 min. de aquecimento + **5 x 30 seg.** em ritmo **rápido** com intervalo de 30 seg.

Dia 3

25 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento** ou caminhar 40 min. em bom ritmo

# SEMANA 2

Dia 1

10 min. de caminhada em bom ritmo + 10 min. de corrida contínua em **ritmo muito lento** + 10 min. de caminhada

Dia 2

20 min. de aquecimento + **8 x 30 seg.** em ritmo **rápido** com intervalo de 30 seg.

Dia 3

25 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento** ou caminhar 45 min. em bom ritmo

## SEMANA 3

Dia 1

10 min. de caminhada em bom ritmo + 20 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento** + 10 min. de caminhada

Dia 2

20 min. de aquecimento + **10 x 30 seg.** em ritmo **rápido** com intervalo de 30 seg.

Dia 3

30 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento** ou caminhar 60 min. em bom ritmo

# SEMANA 4

Dia 1

10 min. de caminhada em bom ritmo + 20 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento** + 10 min. de caminhada

Dia 2

Descanso

Dia 3

30 min. corrida em ritmo **progressivo**

# SEMANA 5

- Dia 1** 30 min. de corrida contínua em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **3 x 5 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** 40 min. de corrida contínua em ritmo muito **lento**

# SEMANA 6

- Dia 1** 30 min. de corrida contínua em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **4 x 5 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** Descanso ou 40 min. de corrida contínua em ritmo **muito lento**
- Dia 4** 20 min. de aquecimento + **10 x 30 seg.** em ritmo **muito rápido** com intervalo de 30 seg.

# SEMANA 7

- Dia 1** 30 min. de corrida contínua em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **5 x 5 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** Descanso ou 45 min. de corrida em ritmo **muito lento**
- Dia 4** 20 min. de aquecimento + **10 x 30 seg.** em ritmo **muito rápido** com intervalo de 30 seg.

# SEMANA 8

- Dia 1** 35 min. de corrida contínua em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **6 x 5 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** Descanso
- Dia 4** 50 min. de corrida em ritmo **progressivo**

# SEMANA 9

- Dia 1** 40 min. de corrida em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **4 x 6 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** Descanso ou 45 min. de corrida em ritmo muito **muito lento**
- Dia 4** 55 min. de corrida em ritmo **progressivo**

# SEMANA 10

- Dia 1** 40 min. de corrida em ritmo **lento**
- Dia 2** 20 min. de aquecimento + **5 x 6 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.
- Dia 3** Descanso ou 45 min. de corrida em ritmo **muito lento**
- Dia 4** 60 min. de corrida em ritmo **progressivo**

# SEMANA 11

Dia 1 40 min. de corrida em ritmo **lento**

Dia 2 20 min. de aquecimento + **6 x 6 min.** em ritmo **médio** com intervalo de 2 min.

Dia 3 Descanso

Dia 4 50 min. de corrida em ritmo **progressivo**

# SEMANA 12

**Dia 1** Descanso

**Dia 2** 20 min. de aquecimento + **8 x 30 seg.** em ritmo **rápido** com intervalo de 30 seg.

**Dia 3** 30 min. de corrida em ritmo **muito lento**

**Dia 4** Descanso

**Dia 5** **Corrida Famalicão Joane 11, 1 Km**

### Aquecimento para a corrida

30 min. antes da partida fazer 10 a 15 minutos de corrida em ritmo lento + Alongamentos ligeiros + 5 sprints de 30-40 metros. Até ao momento da partida tentar não parar, manter-se em movimento mesmo que seja no próprio sítio.

### Depois da corrida

Caminhar ou correr ligeiramente durante 5 min. e fazer alguns exercícios de relaxamento-alongamentos ligeiros.

# BOA PROVA!



*edição* **XXV**  
*especial*

**FAMALICÃO**

*vermoim*

**JOANE**