

Madrugada a Correr: O seu Treinador



O treino é uma ciência que se desenvolve e evolui a cada ano que passa com novos conceitos e métodos. É importante ter um plano estruturado e personalizado de forma a não pôr em causa os princípios biológicos do treino: Sobrecarga, Especificidade, Reversibilidade, Heterocronismo. Outra questão muito relevante no processo de treino é a Avaliação física. Sem sabermos como estamos, nem quais as nossas capacidade, não saberemos como treinar, o que treinar nem com que intensidades.

Avaliação Física para Corrida/Trail (realizada em parceria com o Centro de Treino e Avaliação Desportiva tiagoaragao.com – CTAD Lisboa)

Avaliação Antropométrica (peso, % massa gorda/magra, Kg massa gorda/magra, Taxa metabolismo basal, IMC);

Bioimpedância tetrapolar : análise corporal segmentar;

Teste de Lactato com determinação dos Limiares Aeróbio e Anaeróbio;

Cálculos dos Níveis de Treino velocidade e Frequência Cardíaca (corrida);

Relatório detalhado com determinação de objetivos a curto/médio prazo;

Pode marcar a sua avaliação através do email: clinicaes.joaoferreira@gmail.com ou 913630531.

Não tendo ainda realizado uma avaliação, poderá usar métodos subjetivos de intensidade. De realçar que, tal como o nome indica, trata-se de algo subjetivo, não quantificável, e por isso bastante variável de indivíduo para indivíduo. O ideal é, assim que possível, realizar uma avaliação das suas capacidades físicas.

O plano que se segue, é um plano básico, não personalizado nem adaptado a cada pessoa mas que permite melhorar o seu rendimento e prepará-lo para a corrida.

Dicas:

- Coloque o dia de descanso 48 horas antes da competição e realize um treino ligeiro na véspera da competição.

João Ferreira
Mestre em Exercício e Saúde
Licenciado em Ciências do Desporto

Telm. 913630531
Email: clinicaes.joaoferreira@gmail.com
www.facebook.com/clinicaes.joaoferreira

- Sempre que possível monitorize o seu treino através da medição da frequência cardíaca, velocidade e distância; assim poderá perceber e quantificar as evoluções ao longo do tempo.
- Não experimente ténis novos em competições, é necessário adaptação antes.
- Não tome um gel energético antes de partir: algo que vemos muitas vezes os atletas fazerem é tomar gel energético antes da partida pois pensam que irá aumentar os seus níveis de glicogénio. O que acontece é que essa ingestão de hidratos de carbono simples irá aumentar a produção de insulina o que consequentemente fará baixar o glicogénio disponível para a atividade física – efeito contrário ao esperado.
- Procure aconselhamento técnico de forma a maximizar o seu tempo de treino e aumentar o seu rendimento desportivo.
- Realize sempre alongamentos no final da sessão de treino pois, para além da sensação de bem-estar, ajudam na recuperação.

Mais dicas serão divulgadas brevemente, fique atento.

Plano de Treinos de 4 semanas: 9 de Junho a 6 de Julho

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
9 40' Nível I	10	11 20' Nível I ; 10' Nível II ; 20' Nível I	12	13 10' Nível I; 10' Nível II; 10' Nível I; 10' Nível II; 10' Nível I	14	15 45' Nível I
16 15' Nível I; 15' Nível II; 20' Nível I	17	18 10' Nível I; 10' Nível II; 7x2' Nível III (Rec: 1' Nível I); 10' Nível I	19	20 20' Nível I; 15' Nível II; 20' Nível I	21	22 10' Nível I; 35' Nível II; 15' Nível I
23 30' Nível I	24	25 10' Nível I; 10' Nível II; 6x3' Nível III (Rec: 1' Nível I); 10' Nível I	26	27 15' Nível I ; 25' Nível II ; 15' Nível I	28	29 10' Nível I; 10' Nível II; 6x4' Nível III (Rec: 1'30" Nível I); 10' Nível I
30 35' Nível I	1	2 15' Nível I ; 15' Nível II ; 15' Nível I	3	4 Descanso	5 30' Nível I	6 05:47 Prova

Níveis de Treino: **Nível I** - Ritmo Fácil/Ligeiro (em que se consegue falar); **Nível II** - Ritmo de Endurance (Médio/Alto); **Nível III** - Ritmo de séries (guiar pelo ritmo de prova: pode calcular através do seu melhor tempo aos 5 km ou aos 10 km, por exemplo atleta que corra 10km em 45 minutos terá um pace de 4:30 min/Km ou seja 13,33 km/h velocidade média)