

BASE ANTECIPADA

ESTA PLANILHA ELABORADA POR RODRIGO CENZI FOI PENSADA PARA QUEM TEM COMO OBJETIVO CORRER UMA PROVA DE 10 KM NO GÁS JÁ NO COMEÇO DE 2016.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª	Ix LE 35'	Musc	day OFF	Ix LE 10' MO 30'	Musc	day OFF	day OFF
2ª	Ix LE 35'	Musc	day OFF	Ix ML 10' MO 500m int 1' LE 10'	Musc	day OFF	day OFF
3ª	Ix LE 40'	Musc	day OFF	Ix ML 10' MO 1km LE 10'	Musc	day OFF	day OFF
4ª	Ix LE MO 10' 10' 30'	Musc	Ix ML 10' FO 500m LE 10'	day OFF	Musc	Ix LE 45'	day OFF
5ª	Ix LE 10' MO 30'	Musc	Ix ML 15' MO 100m int 1' LE 10'	day OFF	Musc	Ix MO 35'	day OFF
6ª	Musc	Ix LE 45'	Musc	Ix ML 10' MO 100m int 2' LE 10'	Musc	day OFF	day OFF
7ª	Ix MO 40'	Musc	Ix ML 10' FO 500m int 1' LE 10'	Musc	day OFF	Ix LE 60'	day OFF
8ª	Musc	Ix MO 40'	Musc	day OFF	Musc	Ix ML 10' MO 100m int 2' ML 10'	day OFF
9ª	Ix LE 50'	Musc	Ix ML 15' FO 1km int 1' LE 10'	Musc	day OFF	Ix MO 40'	day OFF
10ª	Musc	Ix LE 50'	Musc	Ix ML 10' MO 100m int 2' ML 10'	Musc	Ix MO 40'	day OFF
11ª	Ix LE 50'	Musc	Ix ML 15' FO 1km int 1' LE 10'	day OFF	Musc	Ix MO 40'	day OFF
12ª	Ix LE 50'	Musc	Ix ML 10' MO 100m int 2' ML 10'	Musc	day OFF	Ix MO 7 a 10km	day OFF

Tabela de frequência cardíaca

FO Forte	75% a 85% da FC máxima	LE Leve	55% a 65% da FC máxima
MO Moderada	65% a 75% da FC máxima	ML Muito Leve	50% a 55% da FC máxima
Intervalo		Subida	

Para mais planilhas de treino, acesse www.ativo.com/planilhas



NO SITE_ Assista ao vídeo e veja exercícios de fortalecimento para complementar sua planilha

DESEMPENHO EM ALTA

1/ Para correr bem é necessário ter velocidade e resistência — mas também planejamento! Além de dedicar-se à planilha ao lado, estude sua próxima prova-alvo com critério para acelerar sem erro. Busque escolher aquela que atenda a quesitos como trajeto plano, menor quantidade de inscritos e data que se adequa à sua preparação.

2/ Aproveite esses meses de “base” adiantada no final do ano para desenvolver um olhar mais técnico de sua corrida. Com mais tempo na agenda, uma boa estratégia é filmar as passadas (pode ser até com o celular!) para saber como está a sua mecânica de corrida. Preste atenção na posição dos braços, costas e como aterrissa com o pé no solo. Lembre-se: evoluir na corrida envolve, também, postura correta.

3/ Neste período entre provas o importante é pegar mais leve com a corrida para que o seu corpo se recupere de todo o esforço feito durante o ano. Atividades complementares, como natação e ciclismo, são boas pedidas para manter o rendimento nos treinamentos sem forçar demais as articulações.

4/ Por meio de uma periodização mental, estruture em diversas fases o treinamento de seus pensamentos usando a imaginação com estratégias de visualização. Aprenda a ser mentalmente forte com exercícios diários, estudando e avaliando as provas passadas, como trabalha a sua cabeça durante os treinos e com exercícios de foco durante a corrida.

5/ O trabalho de força, como musculação ou treinamento funcional, é ainda mais importante nessa fase de preparação para uma nova temporada. Para isso, peça ao seu professor na academia para direcionar os exercícios para o ganho de força muscular e a potência — e não hipertrofia.

6/ Aproveite o período afastado das provas para dedicar-se a ouvir o seu corpo e perceber as respostas dadas a cada estímulo. Referências como a relação entre frequência cardíaca e intensidade do treino, dores localizadas ou mesmo irritabilidade podem ser indícios de erro no planejamento.

7/ Nem sempre mais treinamento é a resposta. Por isso, cada sessão é importante, mesmo aquelas com treinos regenerativos. Além disso, não se esqueça de realizar um bom aquecimento (de pelo menos 10 minutos) antes de cada atividade da planilha ao lado. Para finalizar, evite cobranças excessivas: curta o fim do ano com viagens e passeios ao ar livre. Assim é possível descansar não só o físico, mas também a mente.

FONTES: Rodrigo Cenzi, diretor técnico da academia Levent; Felipe Kulianski, preparador físico da Ziva Brasil; e Fabio Costa, preparador físico e sócio da Up For You Academia.