

Plano de 8 semanas para uma corrida Century:

O objetivo deste programa de treino é aumentar gradualmente a distância ao longo de 8 semanas para conseguir concluir uma corrida Century. Aumentando gradualmente a distância, irá conseguir obter o nível de condição física necessário, evitar lesões e evitar um treino excessivo.

Para começar, retroceda 8 semanas a partir da data da corrida Century e utilize o seguinte programa como orientação para gerir a sua quilometragem e o seu esforço. Este programa assume que começa com a capacidade e o nível de condição física para concluir um percurso de 40km/25 milhas. Se não estiver a começar neste nível, considere reduzir o seu objetivo para 80Km/50 milhas.

Semana 1: O total de milhas a concluir nesta semana é 100km/60 milhas, sendo que o percurso maior tem 40km/25 milhas. Esta semana deve concluir 4 percursos com 3 dias de recuperação. Os dois primeiros percursos devem ter uma distância de 20km/12 milhas, o terceiro de 45km/25 milhas e o quarto de 15km/11 milhas. Pode usar os dias de recuperação desta e de qualquer outra semana para espaçar os percursos de acordo com o seu programa. A intensidade desta semana deve ser muito reduzida (a um nível em que consiga manter uma conversa enquanto pedala) e deve evitar subidas acentuadas.

Semana 2: O total de quilómetros/milhas a concluir na semana 2 é de 120km/75milhas, devendo percorrer por dia uma distância máxima de 56km/35 milhas. O percurso que deve fazer em cada um dos 4 dias é: 16, 32, 56 e 16 km (10, 20, 35 e 10 milhas), respetivamente. Mais uma vez, utilize bem os dias de descanso para assegurar que não excede a sua capacidade durante a segunda semana do programa. A intensidade deve assemelhar-se à da semana 1, mas permitindo-lhe aumentar a intensidade nas inclinações que encontrar.

Semana 3: A distância do percurso para a semana 3 é de 155km/95 milhas com um percurso longo de 65km/40 milhas. Os percursos desta semana são: 35, 40, 65 e 15 km (20, 25, 40 e 10 milhas). A intensidade não deve aumentar a partir da semana 3 e deverá controlar o seu próprio ritmo ao longo desta semana. É importante comer regularmente agora que a distância aumenta.

Semana 4: A distância desta semana aumenta para 170km/105 milhas, sendo que o percurso maior é de 80km/50 milhas. Mais uma vez, esta semana irá exercitar-se durante 4 dias, incluindo percursos de 20, 35, 80 e 35km (15, 20, 50 e 20 milhas). Mais uma vez, mantenha uma intensidade reduzida e, sobretudo, faça a gestão do seu ritmo no dia mais longo da semana.

Semana 5: Agora a distância começa a aumentar além dos 80km/50 milhas. Deve ter em conta as considerações meteorológicas e a hora do dia reservadas para os seus percursos. Certifique-se de que leva a roupa adequada se lhe parecer que a temperatura vai arrefecer durante o percurso ou se houver possibilidades de chuva. Além disso, se o pôr-do-sol ocorrer cedo, certifique-se de que usa vestuário refletor adequado. A distância máxima de um dia para esta semana é de 95km/60 milhas, perfazendo um total de 200km/125 milhas nessa semana. Estes percursos devem ter uma distância de 30, 50, 95 e 25 km (20, 30, 60 e 15 milhas). Esta semana pode aumentar a intensidade até ao nível que achar conveniente, mas lembre-se de que o objetivo principal é concluir a distância e não percorrê-la com rapidez.

Semana 6: Esta é a semana com a maior distância total e o percurso mais longo feito num único dia na fase de preparação para uma corrida Century. O percurso mais longo tem 115km/70 milhas e a distância total para a semana é de 220km/135 milhas. Estes percursos têm uma distância de 30, 50, 115 e 25 km (20, 30, 70 e 15 milhas). Lembre-se de aproveitar os dias de repouso para o ajudar a recuperar de cada exercício. Concluída a semana, pode acreditar que, após uma semana de redução gradual, consegue concluir uma corrida Century.

Semana 7: Esta semana tem menos quilómetros/milhas do que a semana anterior por um motivo: está a conceder algum repouso ao seu corpo antes de concluir a sua corrida Century. O percurso mais longo não deve exceder os 90km/55 milhas e não deve percorrer mais do que 115km/70 milhas nessa semana.

Semana 8: Corrida Century!

Se, a qualquer altura deste programa, sofrer uma lesão ou sentir um cansaço excessivo, deve reduzir a distância do percurso de acordo com as suas necessidades. Nunca exceda demasiado as suas capacidades para concluir um programa de treino e certifique-se de que a sua saúde geral é a principal prioridade.