

A quantidade de tempo que passa em cada fase de treino depende de uma série de fatores, incluindo a sua experiência, capacidade física, ambições e pontos fortes e fracos. Haverá também um período no qual elementos de certas fases se sobrepõem à medida que a ênfase muda e o atleta faz a transição.

## **Preparação física de base**

Por ser anterior ao início de um treino específico, a preparação física de base pode ser muitas vezes negligenciada ou demasiado breve. No entanto, esta fase inicial não é menos importante do que as outras fases, na medida em que desenvolve a sua eficiência cardiovascular, aumenta a sua resistência e fortalece os seus músculos, ossos e tecidos conjuntivos.

Por fim, isto permite que o seu corpo aguente em segurança o treino que se segue, tornando assim o seu treino mais eficiente. A chave para criar uma base de sucesso é apenas adicionar intensidade suficiente para melhorar a sua capacidade física, mas sem exagerar para não correr o risco de ficar doente, lesionado ou desmotivado.

## **Desenvolvimento de força**

Os componentes principais envolvem uma variedade de treino em subida e um equilíbrio entre preparação do tronco e preparação física geral. O treino em subida é desconfortável e é por isso que os corredores o adoram ou odeiam, mas é um método de treino extremamente eficaz. Este é um ingrediente principal do treino dos atletas quenianos e é isso que os prepara tão bem. O stress adicional da corrida em subida é mais exigente para o seu corpo e ajuda a melhorar a força das pernas e o limite de lactato. Correr tanto em subida como em descida força-o a correr com um passo mais eficiente, o que ajuda a treinar e melhorar o seu estilo e a sua economia de corrida. Não existe outro exercício melhor do que treino em subida para melhorar a sua capacidade física de corrida.

## **Desenvolvimento da resistência em velocidade**

São-lhe atribuídos muitos nomes: tempo, limite, ponto de viragem do lactato, mas, independentemente do nome, o treino de limite do lactato é uma parte vital do seu plano de treino. A intensidade de corrida está a um nível no qual o seu corpo começa a produzir mais ácido láctico do que consegue processar. Quando melhoramos o nosso limite de lactato, todos os nossos ritmos de corrida irão melhorar e é por isso que o treino de limite do lactato é uma das sessões de treino mais valiosas no seu plano.

## **Desenvolvimento da velocidade e prática de corrida**

Embora deva continuar a incluir treino de resistência em velocidade no seu plano, a adição de velocidade irá melhorar o seu desempenho. Uma mistura de exercícios de ritmo bem pensada irá ajudar a melhorar a sua forma de corrida, preparando o seu corpo para trabalhar de forma eficaz enquanto lida com o desconforto de uma velocidade mais elevada. Treine ritmos de corrida diferentes e desenvolva o seu sprint final de corrida.

No entanto, o trabalho de velocidade deve ser específico para cada corredor e evento para o qual está a treinar e requer uma abordagem paciente e realista, visto que os benefícios não serão imediatamente visíveis por o seu corpo necessitar de tempo para se adaptar.

## **A redução gradual e corrida alvo**

Para correr na sua melhor forma, precisa de chegar a um pico e, para tal, deve atenuar a sua carga de treino. Só se pode dar ao luxo de fazer isto antes de algumas corridas chave em cada ano, o que significa aprender a “treinar durante” algumas corridas menos importantes. A dificuldade é encontrar a redução gradual para si, pois esta é diferente para cada atleta.

A duração ideal de uma redução gradual é de sete dias a três semanas, mas isto depende da distância do evento, da intensidade de treino e do tempo durante o qual treinou. Se a redução gradual for demasiado curta, pode estar cansado no dia da corrida, mas uma redução de intensidade de treino demasiado longa pode retirar-lhe energia e pô-lo a duvidar da sua capacidade física. Por isso, é importante encontrar o equilíbrio certo para si.

## **Descanso e recuperação**

Para a maioria dos corredores, o tempo de recuperação após uma corrida intensa é de aproximadamente um dia por cada milha que correu. Não, nós também não acreditávamos nisto, mas este é verdade para uma recuperação total! Este período de tempo permite-lhe recuperar tanto fisicamente como mentalmente dos esforços do treino e do evento.

Isso não significa que não possa correr, apenas que deve ter calma e descansar um pouco. Pode ser demasiado tentador, especialmente após um período de bom treino e tendo tido um bom desempenho na sua corrida, querer voltar imediatamente aos treinos. Será melhor para si fazer exercícios alternativos ou treino cruzado fácil antes de voltar a fazer um programa de treino. Esta pausa ajuda-o a voltar a concentrar-se e a estudar o seu próximo desafio. Não perderá muita capacidade física e a pausa permitirá que o seu corpo recupere totalmente. Regressará ao seu regime de treino mais motivado do que nunca.