

Para aproveitar o seu Garmin ao máximo, precisa de compreender os diferentes tipos de corrida que está a fazer, o que cada corrida está a tentar obter, a sua intensidade e a sua duração. Com o seu Garmin, pode medir o ritmo cardíaco, a elevação, a distância e o ritmo — todos estes fatores terão impacto na intensidade da corrida.

Normalmente, os atletas estagnam porque o seu treino não é estruturado, progressivo ou apropriado para o seu nível de condição física, experiência ou evento alvo.

Abaixo estão listados os diferentes elementos de treino que incorporamos nos nossos programas de treino. É evidente que a combinação, intensidade e duração destes elementos dependerá do seu nível de experiência, condição física atual, altura do ano e dos seus objetivos de corrida.

Talvez agora seja uma boa altura para considerar os seus pontos fortes e fracos, avaliar a sua rotina de treino (consulte as informações relativamente a fases de treino) e verifique se existem áreas nas quais pode efetuar alterações para o ajudar a melhorar o seu desempenho de corrida.

Corridas longas

A corrida longa é um elemento de treino importante, mas muitas vezes ficamos obcecados com a distância, especialmente quando treinamos para uma maratona. No início, concentre-se simplesmente em aumentar o tempo de corrida ao invés de se preocupar com o ritmo ou distância. A chave é trabalhar a um ritmo que permita conversar, que tem um nível de esforço sentido de 6,5—7,5 em 10 (65—75% do seu ritmo cardíaco máximo). Isto pode ser uma marcha, corrida combinada com caminhada ou uma corrida, dependendo da sua condição física atual e do seu nível de experiência. Estas corridas aumentam a sua resistência muscular, condição física geral, eficiência e economia de corrida.

Corridas no limite

As sessões no limite são um dos exercícios mais valiosos, mas requerem algum esforço. São realizadas a um nível de desconforto controlado num nível de esforço sentido de 8—8,5 em 10 (80—85% de RCM). Neste nível, só será capaz de proferir 4 ou 5 palavras aos seus colegas de treino. Notará que estas sessões requerem concentração, mas melhorarão de forma considerável a sua resistência em velocidade e o seu estilo e sua economia de corrida.

Kenyan hills

Todos os tipos de corrida em subida desenvolvem a força dos músculos e tendões da perna sem os colocar sob o tipo de stress a que são expostos durante corridas rápidas. Suba um declive de 7—10% a correr entre 30 segundos e dois minutos a um ritmo constante. Vire imediatamente no topo e desça a correr com um passo longo e relaxado. Em seguida, vire-se e repita sem descansar. Descobrimos este tipo de sessão em subida quando estávamos a treinar no Quênia com alguns atletas de elite quenianos e decidimos chamar-lhe Kenyan hills. São sessões de preparação chave. Como uma corrida no limite, durante uma sessão em subida deve trabalhar em aproximadamente 8—8,5 em 10 e ser capaz de proferir apenas 4 ou 5 palavras.

Fartlek

Este é um termo sueco que significa literalmente jogo de velocidade. Envolve uma série de esforços separados numa série de distâncias e terrenos, com tempos de recuperação variáveis. Originalmente, a distância do esforço tinha como base o terreno, por exemplo, esforçar-se mais sempre que aparecesse uma subida, independentemente do seu comprimento. Mas pode adaptá-lo à sua própria experiência. É uma ótima forma de introduzir algum trabalho de velocidade no seu treino.

Treino intervalado

O treino intervalado permite-lhe praticar velocidades de corrida específicas e envolve esforços de corrida cronometrados com um período de recuperação controlado. O nível de esforço sentido é 9—9,5 em 10 (90—95% do RCM), o que significa que não pode falar ao mesmo tempo.

Corridas constantes

As corridas constantes são realizadas a um nível de esforço sentido de 7,5—8 em 10 (75—80% RCM) e significam correr a um nível de algum desconforto. Muitos corredores fazem grande parte das suas corridas a este nível porque sentem que estão a trabalhar muito, mas, na verdade, não estão suficientemente focadas para terem benefício real, nem são suficientemente fáceis para permitir a recuperação. No entanto, recomendamos corridas constantes em certos pontos durante o plano de treino.

Exercício em ritmo de maratona

Compreender o ritmo a que pode correr a sua maratona é muito importante. O exercício em ritmo de maratona é de aproximadamente 7,8—8,2 em 10 (78—82% de RCM) e permite que o seu corpo e a sua mente se habituem ao que vai ser necessário no grande dia.

Aquecimento

Quando está a realizar treinos mais rápidos como corridas em subida, corridas no limite, intervaladas ou corrida simples, é importante fazer um aquecimento gradual. Uma corrida em ritmo lento de 10—15 minutos permite que os músculos aqueçam naturalmente e melhora o seu limite de movimento. Também permite que o seu sistema cardiovascular se prepare para o treino mais intenso.

Arrefecimento

Um período de 10—15 minutos de corrida fácil em ritmo lento e alongamentos leves permite que o seu corpo regresse a um estado de repouso. O arrefecimento impede que o sangue se acumule nas suas pernas e ajuda a remover produtos residuais como ácido láctico de células musculares, o que ajuda a evitar dores musculares desnecessárias.

Corrida de recuperação

Treinar para corridas de resistência requer muito trabalho do seu corpo, pelo que é importante planear corridas de recuperação. Estas deverão ser fáceis e relaxadas. Deverá respirar calmamente e ser capaz de manter uma conversa durante a corrida. Isto significará que o seu nível de esforço é 6—6,5 em 10 (60—65% RCM) e não deverá ultrapassar os 45 minutos de duração. Isto permite que o seu corpo se adapte à carga de trabalho de treino. Também ajuda a remover produtos residuais que se acumulam nos seus músculos após esforço intenso.

Treino cruzado e preparação física

É importante que o seu treino seja equilibrado com algumas atividades de baixo impacto como nadar, andar de bicicleta, remar, aeróbica, exercícios corporais e para tronco. Caso contrário, terá mais probabilidades de contrair uma lesão que atrasará o seu treino. Mas os corredores mais experientes devem incluir igualmente estes exercícios no seu regime. As corridas de resistência, especialmente maratonas, requerem preparação física completa para o ajudar a manter um estilo de corrida eficiente até ao final da corrida. Para conseguir isto, deverá procurar trabalhar uma variedade de grupos musculares e não apenas as suas pernas. Lembre-se de que é um corredor e que o seu treino cruzado e a sua preparação física devem complementar a sua corrida e não serem tão intensos ao ponto de o deixar demasiado cansado para correr.

Descansar

Para ajudar o seu corpo a fazer face à carga de trabalho, o descanso vai ser uma parte tão importante do seu treino quando a corrida. Ouça o seu corpo e preste atenção a quaisquer sinais de aviso. Se se sentir fatigado mesmo antes de dar um passo ou inventar desculpas para não correr ou começar a contrair uma série de pequenas lesões, é provável que precise de mais tempo de descanso. Descanso suficiente permite a recuperação física e mental e dá ao seu corpo tempo de se adaptar à sua carga de trabalho. Lembre-se: nos dias de descanso, DESCANSE!