



## PLANO PARA INICIADOS

Antes de iniciar o treino, é importante perceber como está a sua condição física.

Para tal vamos começar o 1º dia com o Teste de Cooper – 12 minutos a correr ou a andar sem parar. Isto vai-lhe permitir calcular o volume de oxigénio (VO<sub>2</sub>). Assim sendo, deve colocar a distância (D) na seguinte fórmula:  $VO_2 \text{ max} = (D - 504) / 45$ ;

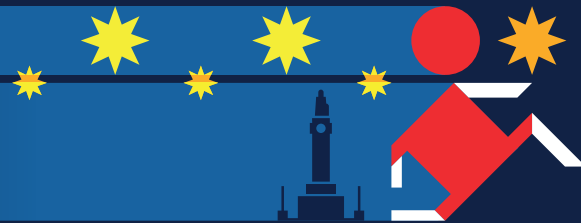
A cada 4 semanas deve avaliar o seu VO<sub>2</sub> max, para aferir a sua progressão.

Nível de Aptidão Física do American Heart Association - AHA Para Homens - VO <sub>2</sub> max em ml.kg.min)					
Idade	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente
20 – 29	-25	25 - 33	34 - 42	43 - 52	> 53
30 – 39	-23	23 - 30	31 - 38	39 - 48	> 49
40 – 49	-20	20 - 26	27 - 35	36 - 44	> 45
50 – 59	-18	18 - 24	25 - 33	34 - 42	> 43
60 – 69	-16	16 - 12	23 - 30	31 - 40	> 41

Nível de Aptidão Física do American Heart Association - AHA Para Mulheres - VO <sub>2</sub> max em ml.kg.min)					
Idade	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente
20 – 29	- 24	24 - 30	31 – 37	38 - 48	> 49
30 – 39	- 20	20 - 27	28 – 33	34 - 44	> 45
40 – 49	- 17	17 - 23	24 – 30	31 - 41	> 42
50 – 59	- 15	15 - 20	21 – 27	28 - 37	> 38
60 – 69	- 13	13 - 17	18 – 23	24 - 34	> 35





## O PLANO

Supondo que vai iniciar o seu plano de treinos em outubro, então vamos considerar que tem 3 meses para treinar até ao dia da prova.

No primeiro mês, outubro, vamos usar 3 semanas de carga que consistem em:

- 4 treinos de corrida por semana
- 2 treinos de TFG (Treino Físico Geral)
- 1 dia de descanso

Na 4<sup>o</sup> semana de outubro, o treino vai ser de regeneração. A semana de regeneração tem sempre menos 20% do volume de carga da semana de carga, ou seja, se correu 20 kms na 1<sup>a</sup> semana de carga, na semana de recuperação deverá correr 16 km.

Nesta semana deverá fazer o mesmo treino, mas com menos 20% do volume de carga:

- 4 treinos de corrida por semana
- 2 treinos de TFG (Treino Físico Geral)
- 1 dia de descanso

## O QUE FAZER EM CADA DIA DA SEMANA?

**DOMINGO:** 1 km caminhar + 500 metros correr – Total 7 kms

**2<sup>a</sup> FEIRA:** DESCANSO

**3<sup>a</sup> FEIRA:** 750 metros a caminhar + 750 metros a correr – Total 6 kms

**4<sup>a</sup> FEIRA:** TFG (20 agachamentos + 10 flexões c/ joelhos no chão + 20 lunges a andar + 30” ponte de glúteos + 20” prancha abs – entre 1 a 3 séries máximo)

**5<sup>a</sup> FEIRA:** 500 metros caminhar + 500 metros correr – Total 3 kms

**6<sup>a</sup> FEIRA:** TFG (20 agachamentos + 10 flexões c/ joelhos no chão + 20 lunges a andar + 30” ponte de glúteos + 20” prancha abs – entre 1 a 3 séries máximo)

**SÁBADO:** Treinar em rampas – 30” a subir com marcha intensa ou corrida lenta x 10 séries nos 30” percorrer a maior distância possível e registar. Esta distância fará parte do volume de treino de corrida semanal e que conta para o somatório total.





No mês de novembro vamos aumentar progressivamente, 10% da carga, apenas nos treinos de corrida de cada um dos dias propostos (domingo, 3<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> e sábado). Neste mês de novembro também deves continuar a treinar em rampas, para te prepares para o grande desafio de subir a Av. Liberdade.

Nas primeiras 3 semanas repetir o seguinte:

- 4 treinos de corrida por semana
- 2 treinos de TFG (Treino Físico Geral)
- 1 dia de descanso

Treinar em rampas - 30" a subir com marcha vigorosa ou corrida lenta em que ataca o solo com as pontas dos pés e só depois deixa o calcanhar descer, importante procurar subir bem os joelhos. Repete 5 x até perfazer 3 km.

A 4<sup>a</sup> semana de novembro, corresponde então ao treino de regeneração (a semana de regeneração tem sempre menos 20% do volume de carga).

Nesta semana deverá fazer o treino mas com menos 20% do volume de carga do treino da semana anterior:

- 4 treinos de corrida por semana
- 2 treinos de TFG (Treino Físico Geral)
- 1 dia de descanso

No mês de dezembro, tem cerca de 3 semanas até ao dia da prova e aqui aconselhamos a fazer o mesmo treino de carga, mas nunca esquecendo que se deve aumentar progressivamente 10% da carga, nos treinos de corrida de cada um dos dias propostos (domingo, 3<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> e sábado), face aos resultados da 3<sup>a</sup> semana de novembro.

Os aumentos de carga são feitos após cada 4 ciclos de treino.

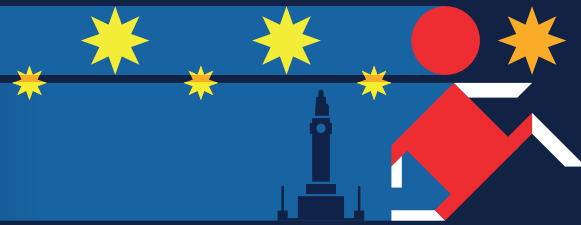
- Por forma a ajudar a ter uma melhor perceção do treino de base para ganho de cadência, técnica e fortalecimento a par de estabilidade muscular sugerimos este vídeo:

**Técnica de corrida [https://www.youtube.com/watch?v=cP\\_OsEqfUtY](https://www.youtube.com/watch?v=cP_OsEqfUtY)**

- Por forma a ajudar a ter uma melhor força lombar e abdominal sugerimos este vídeo:

**Treino abs [https://www.youtube.com/watch?v=LTe\\_YIpJhs8](https://www.youtube.com/watch?v=LTe_YIpJhs8)**





## NOTAS IMPORTANTES QUE PODEM SER USADAS COMO TEXTO DE APOIO

- Consulte sempre o seu médico antes de iniciar um programa de exercício físico;
- Faça exames médicos;
- Pratique exercício físico de forma a melhor a sua saúde;
- O apoio de um(a) nutricionista é importante para ajustar um plano alimentar adequado. Consulte a nossa sugestão de plano nutricional;
- Siga o nosso plano, e se possível procure o apoio de um profissional de exercício e saúde;
- Lembre-se que o exercício é suposto ser recreativo e desafiante e nunca colocar a sua vida em risco;
- Descanse adequadamente, alimente-se e hidrate-se como um atleta que treina para se superar;
- Este é um plano para alimentar a sua vontade em se exercitar pelo que deve começar de forma gradual;
- Lembre-se sempre que o maior desafio é começar;
- Importa lembrar que a sua capacidade é infinita e que todos temos um corpo logo somos todos atletas;
- Os seus objetivos são seus e cabe-lhe a si superar-se;
- Mantenha-se focado(a) nas suas metas e prossiga a jornada;
- Estabeleça metas desafiantes, mas tangíveis. Agora treinamos para se superar nos 10 kms e só depois devemos pensar em distâncias maiores;
- O importante é acabar, mas é igualmente importante acabar bem e sem lesões;
- Um trabalho consistente trará resultados consistentes;
- Sugerimos que um valor de referência para a corrida seja percorrer 1 km em 6'30" na corrida e a caminhada de forma vigorosa;
- Este valor de tempo/km é meramente elucidativo. Caso consiga mais rápido faça-o sem nunca comprometer a técnica (ver vídeo sobre técnica de corrida LIDL).

### TESTE DE COOPER

O teste de Cooper é um teste que tem como objetivo avaliar a capacidade cardiorrespiratória através da análise da distância percorrida durante 12 minutos numa corrida ou caminhada, sendo utilizado para avaliar o condicionamento físico da pessoa.

