



**TREINAMENTO
PLANEJADO E
ORIENTADO:
SERÁ QUE VALE A
PENA MESMO?**

POR RODRIGO LOBO



COMO É UM TREINO DE CORRIDA BEM PLANEJADO

Entenda os princípios que não podem faltar na planilha de quem quer evoluir com a corrida:

Você já ouviu falar que a corrida é um dos esportes mais democráticos que existem? Que basta calçar o tênis e sair por aí...



Bem, isso não é uma completa verdade! Se o seu objetivo for apenas fazer uma atividade física regular para manter a forma e a saúde, realmente não é necessário muito mais do que um bom calçado e força de vontade.



COMO É UM TREINO DE

CORRIDA BEM PLANEJADO

Agora, caso o plano seja conquistar algo maior, como melhorar o tempo nos 10 km ou completar uma maratona, dar apenas uns trotes por aí dificilmente irá resolver.



Quando o assunto é performance, ou correr com qualidade e sem lesões, você precisa de um programa de treino de corrida bem estruturado, que seja monitorado por um educador físico, além de entender seus princípios básicos.



ESTRUTURA

BÁSICA

Independente do nível de condicionamento ou objetivo do atleta, um treino de corrida de qualidade deve ter um planejamento de curto e longo prazo. Aí, entram os conceitos chamados de macrociclo, mesociclo e microciclo.



MACROCICLO

Geralmente é estabelecido semestral ou anualmente de acordo com uma meta bem definida como, por exemplo, correr uma maratona para baixo de 4 horas em novembro, supondo que estamos em março.





MESOCICLO

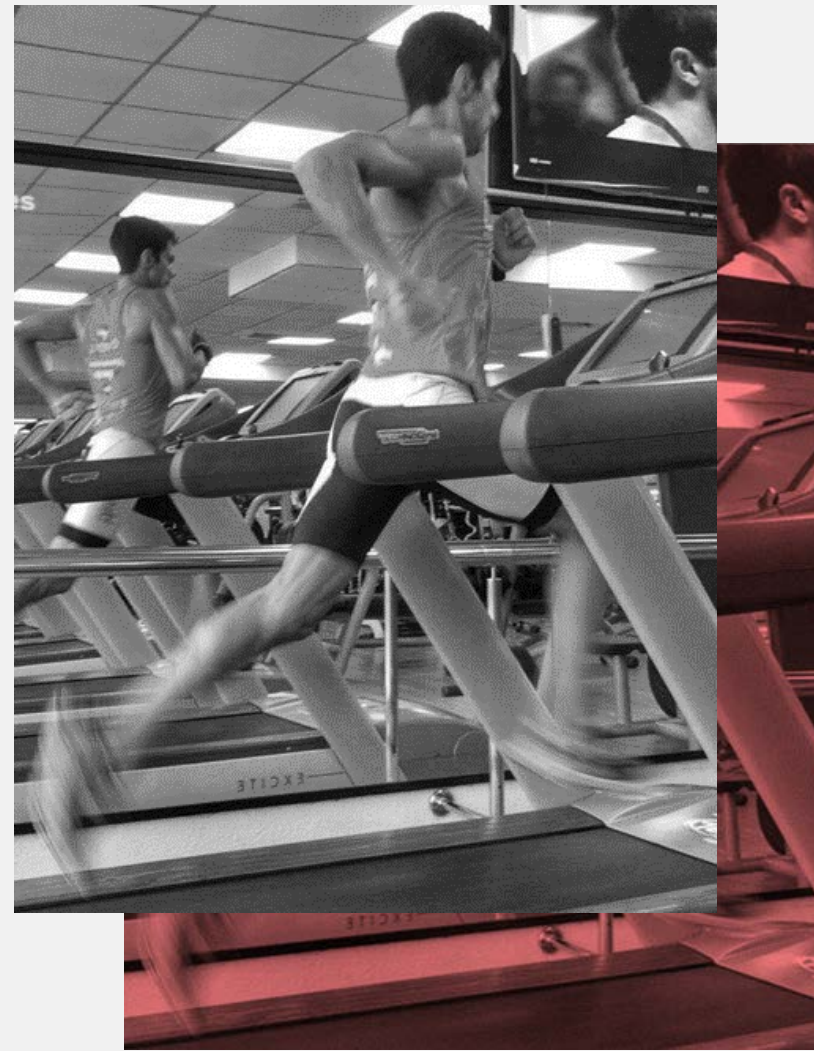
Os mesociclos são estruturas semanais que norteiam o tipo de sobrecarga do treinamento e fazem com que a performance do atleta seja potencializada.



MICROCICLOS

Estes são as sessões do treinamento do atleta (diárias).

Um atleta que passa por todos estes ciclos ao longo dos anos com regularidade e disciplina, consegue ver resultados expressivos, e reduz significativamente o risco de lesões.





ORGANIZAÇÃO MENSAL

Um **macrociclo** é composto por diversos **mesociclos**. Eles são programados conforme a fase do treinamento: período de base, pré-competitivo, competitivo e de transição. A duração de cada período pode variar bastante, pois depende do condicionamento físico, histórico esportivo e objetivo do atleta.

A seguir, entenda melhor cada um...



PERÍODO DE BASE

[GERAL]

O alvo é desenvolver capacidades básicas e gerais importantes, como força e condicionamento aeróbico. É realizado no início do macrociclo, entre 4 a 10 semanas. Os treinos são mais focados em rodagens com ritmo leve a moderado.



PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

[ESPECÍFICO]

Trabalho específico com foco nos estímulos mais utilizados na prova alvo do atleta (velocidade, resistência, força, potência). Em muitos casos há a composição equilibrada destes estímulos. Este ciclo pode durar de 4 a 12 semanas. Os treinos geralmente são mais intensos e complexos neste período.

PERÍODO

COMPETITIVO

É o momento de recuperar o corpo para chegar descansado na prova, mas sem perder todo o condicionamento já conquistado. Muitos chamam essa fase de "polimento". Pode durar de uma a quatro semanas. Os treinos sofrem uma redução de volume e intensidade.

Fase de "descanso" após uma prova. Pode durar de 2 a 4 semanas. Não é recomendado parar completamente de treinar, a fim de manter o condicionamento, dependendo da prova realizada, é claro. O descanso ativo com atividades diversificadas com baixa intensidade são perfeitos nesta fase.

PERÍODO DE

TRANSIÇÃO

REGENERATIVO



PLANEJAMENTO

SEMANAL

Dentro dos mesociclos, estruturar seus treinos semanais é muito importante. O segredo é programar as corridas de acordo com seu objetivo (**especificidade**), ou seja, se a intenção é aumentar a distância, tenha mais atividade com foco no volume. Se é bater um tempo, invista em duas a três corridas de alta intensidade.



Uma das regras para uma semana de treinamento bem planejada é respeitar o **princípio da sobrecarga**. Ele consiste na aplicação de carga progressivamente e de diferentes maneiras (aumento da distância, da intensidade e até do descanso), com o objetivo evitar a acomodação do organismo e otimizar a performance continuamente.



PLANEJAMENTO

SEMANAL

Geralmente, incluímos os treinos intervalados, progressivos e regressivos na fase inicial da periodização. Ao longo do ciclo, aplicamos os treinos de fartlek, *tempo run* (em ritmo de prova) e longos, levando em conta a distribuição de intensidade e volume de acordo com a meta de cada atleta.



Este ensinamento segue outro princípio importante, o da **variabilidade**, que significa a aplicação de diferentes treinos na semana. Deve-se executar treinos que contenham características distintas, por exemplo: um intervalado, um tempo run ou fartlek e um longo ou contínuo de baixa intensidade, diz Rodrigo Lobo.



NO RITMO IDEAL

Para os **microciclos** (treinos diários) oferecerem a carga adequada, é importante realizar as atividades na intensidade certa. Para isso, você deve conhecer e respeitar as zonas de treinamento. Caso tenha um frequencímetro, é recomendado que se programe os treinos de acordo com o percentual da sua frequência cardíaca máxima (FC Máx).





NO RITMO IDEAL

Para os **microciclos** (treinos diários) oferecerem a carga adequada, é importante realizar as atividades na intensidade certa. Para isso, você deve conhecer e respeitar as zonas de treinamento. Caso tenha um frequencímetro, é recomendado que se programe os treinos de acordo com o percentual da sua frequência cardíaca máxima (FC Máx).

Há uma maneira simples de ficar perto das zonas corretas de cada treino: com base em testes, como o ergoespirométrico, por exemplo. Veja abaixo a tabela:





NO RITMO IDEAL

TREINOS LEVES / REGENERATIVOS

Até 70% da FC Máxima

O ritmo aqui é bem leve. Você consegue manter uma conversa com alguém de maneira tranquila enquanto corre.

TREINOS MODERADOS / LONGÕES

De 71% a 80% da FC Máxima

É possível manter uma conversa, mas com uma certa dificuldade.

FARTLEK / INTERVALOS + LONGOS

De 81% a 90% da FC Máxima

A intensidade é alta. Fica quase impossível falar/conversar.

INT. CURTOS / INTENSIDADE MÁX.

De 91% a 95% da FC Máxima

Não é possível formular palavras, pois o ritmo é extremamente elevado.



SOBRE O AUTOR:

RODRIGO LOBO

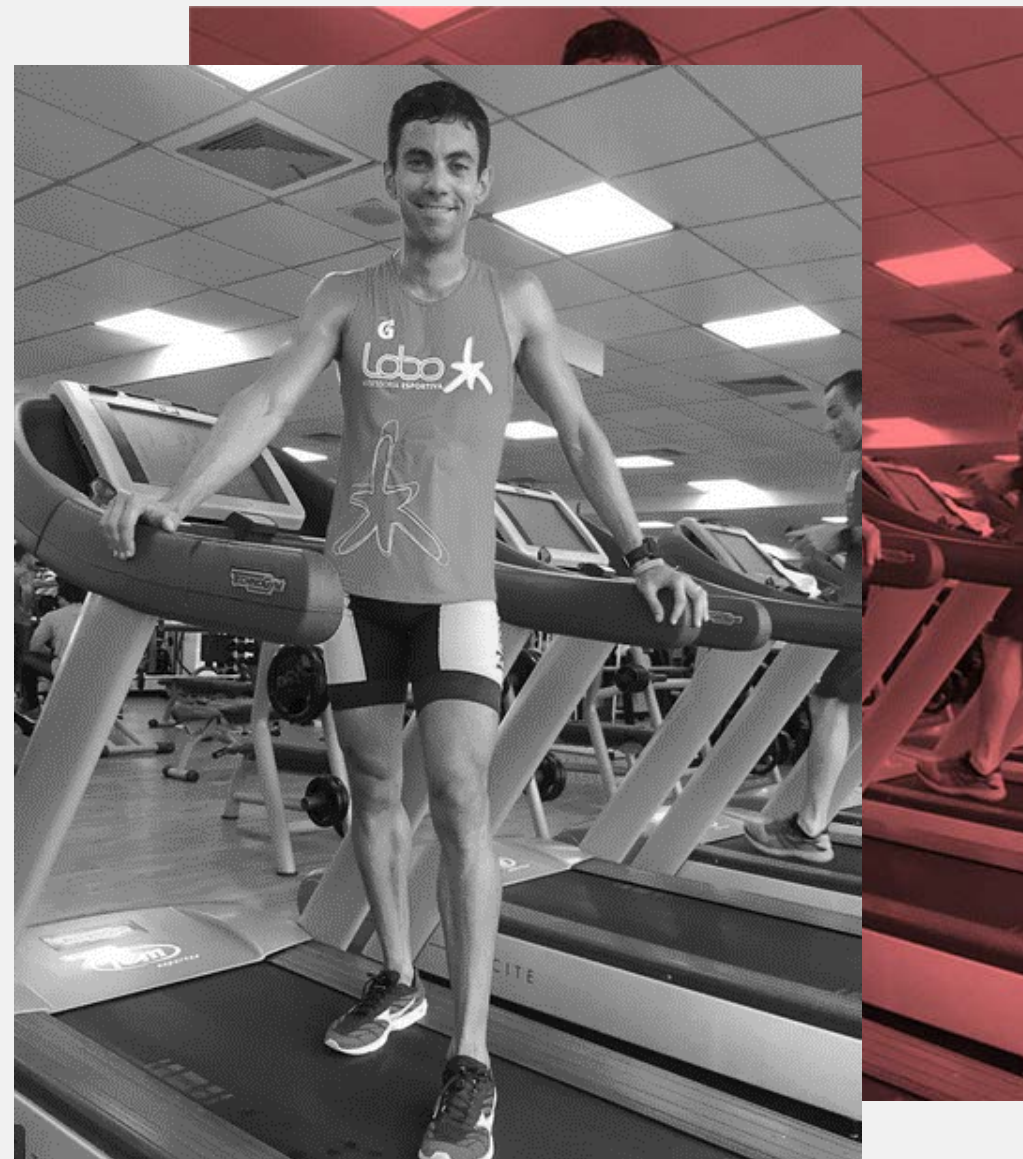
Diretor Lobo Assessoria Esportiva

Educador Físico pela USP

Triatleta: Geosiga, Aoo Energia,

BlessCycle, ErdingerAlkohofrei,

Yinvestimentos



**PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE
NOSSOS PRODUTOS E SERVIÇOS
ACESSE O SITE:**

www.loboassessoria.com.br

E FIQUE LIGADO EM NOSSOS CANAIS:

 [/loboassessoriaesportiva](https://www.facebook.com/loboassessoriaesportiva)

 [@loboassessoria](https://www.instagram.com/loboassessoria)



PATROCÍNIO

