



RUN FORREST RUN

DÁ CORDA AOS "TÊNIS" E PREPARA-TE PARA AS MARATONAS

Em longas corridas é essencial uma resistência cardiovascular e respiratória, e em contrapartida o nosso corpo tem que estar equilibrado a todos os níveis, por isso um treino muscular é indispensável em provas de corrida/running.

O nosso corpo funciona como um comboio, todas as carruagens precisam seguir no mesmo trilho, ou seja, o nosso corpo precisa de funcionar em num todo, as nossas pernas e braços têm de se encaixar a cada passada para que a locomotiva humana consiga fluir na sua perfeição.

Walter Gonçalves, Personal Trainer no Fitness Hut Picoas recomenda treinos curtos, com uma periodicidade de duas ou três vezes por semana.

AQUECIMENTO:

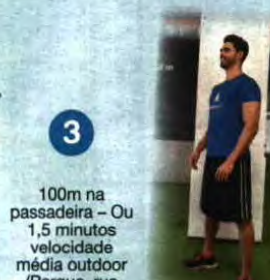
Inicie com um aquecimento suficiente, 5 a 10 minutos de corrida lenta - aqueça bem as articulações.



100m a uma velocidade média na passareira. Ou 1,5 minutos velocidade média outdoor (Parque, rua ou pista para corrida)



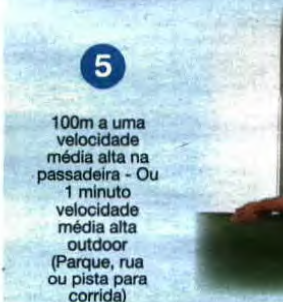
10-15 Flexões de braços



100m na passareira - Ou 1,5 minutos velocidade média outdoor (Parque, rua ou pista para corrida)



20 agachamentos



100m a uma velocidade média alta na passareira - Ou 1 minuto velocidade média alta outdoor (Parque, rua ou pista para corrida)



Abdominais mola



100m a uma velocidade média alta na passareira - Ou 1 minuto velocidade média alta outdoor (Parque, rua ou pista para corrida)



10-15 20 rep no puxador vertical (pull down) ou Elevações na barra fixa (Parque)



100m a uma velocidade média alta na passareira - Ou 1 minuto velocidade média alta outdoor (Parque, rua ou pista para corrida)



60" seg em prancha ventral



Sprint 100m na passareira - Ou 30 segundos de sprint (velocidade alta)

Este circuito pode ser feito em duas séries para cada exercício, duração do plano será de 4 a 6 semanas, podendo prosseguir com a conjugação de aulas como RPM, Spinning e Cross Moves.

Fonte: Walter Gonçalves - Personal Trainer @ Fitness Hut Picoas
Fotos: Liete Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

BOAS CORRIDAS!



FITNESS HUT
move.now.