



• RUN FOREST 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.**

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



1

CORRIDA

• 100M

(velocidade média na passadeira)

OU

• 1,5M

(velocidade média outdoor

(parque, rua ou pista para corrida)





2

FLEXÕES

• 10 a 15 Flexões de braços



3

CORRIDA

• 100M
(na passadeira)
OU
• 1,5M
(velocidade média
outdoor
(parque, rua ou pista para corrida))



4

AGACHAMENTOS

• 20 agachamentos



5

CORRIDA

• 100M
(velocidade média
alta na passadeira)
OU
• 1M
(velocidade média
outdoor
(parque, rua ou pista para corrida))



6

ABDOMINAIS

• 20 abdominais mola



7

CORRIDA

• 100M
(velocidade média alta na passadeira)
OU
• 1M (velocidade média alta outdoor
(parque, rua ou pista para corrida)



8

BRAÇOS

• 10 - 15 (20 repetições) no puxador vertical (pull down)
OU
• Elevações na barra fixa (Parque)





FITNESS HUT

9

CORRIDA

• 100M
(velocidade média alta na passadeira)
OU
• 1M
(velocidade média alta outdoor
(parque, rua ou pista para corrida))



10

PRANCHA

• 60SEG
(em prancha ventral)



11

SPRINT

• 100M
(passadeira)
OU
• 30SEG
(sprint)



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.

BOAS CORRIDAS!

Texto:
Walter Gonçalves
- Personal Trainer (Fitness Hut Picos)
Fotos: Liana Couto Quintal - LCO Photography
<https://www.facebook.com/lianesoutoquintal>

