



O treino deve fazer parte do seu dia.

Treinar o músculo e o desenvolvimento do cérebro

Correr não é só correr... requer dedicação, esforço e muita disciplina. Antes de querer começar a correr, deverá traçar bem o seu objetivo e, depois sim, planificar o treino. Um treino organizado faz com que não perca o seu foco. Nunca ponha a carroça à frente dos bois

O plano de treino pretende desenvolver diversas qualidades ou capacidades físicas: força, flexibilidade, resistência, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade, ritmo, descontração.

Correr não é só calçar uns ténis e começar a correr. Existe todo um processo que o atleta nunca deverá pôr de parte. Disciplina é fundamental. Para que toda a magia aconteça.

O treino é toda uma dedicação e tempo. Não vale a pena traçar um objetivo sem disciplina.

Tudo faz parte do plano de treino: a vida social, uma boa nutrição e boa recuperação, melhorando assim o desempenho do atleta.

A postura e boa técnica é importante para que o atleta tenha uma passada eficiente, porque correr é conseguir transportar de forma eficiente o peso do nosso corpo.

A técnica de corrida é importante para a evolução do atleta, torna a corrida mais económica e eficaz.

Se aceitarmos que realmente existem benefícios com a melhoria da técnica de corrida, então devemos melhorá-la, porque os exercícios que podemos utilizar são de simples execução e podem ser realizados em qualquer lado, por exemplo no final de um treino de corrida contínua ou durante o aquecimento para um treino intervalado.

Este trabalho vai contribuir para a sua corrida e também para a sua coordenação motora.

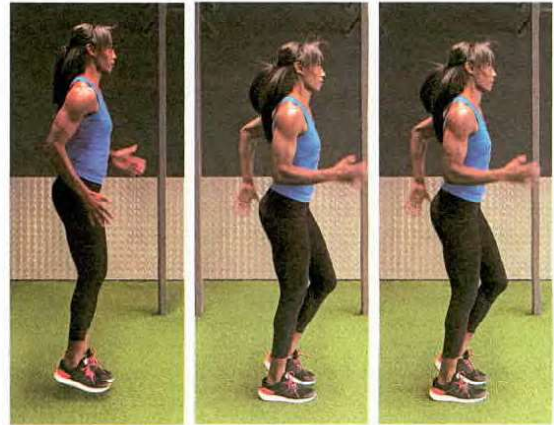
A técnica de corrida tem de fazer parte do treino. É uma peça fundamental.

EXERCÍCIOS DE TÉCNICA DE CORRIDA

1 Skipping baixo (ankle drill)

Características técnicas mais importantes: Apoio ativo pelo terço anterior do pé com o movimento circular, extensão completa da perna de impulsão, bacia alta, tronco direito, trabalho descontraído e coordenado dos braços, subida ligeira dos joelhos, grande frequência gestual.

Objetivos: O principal objetivo é conseguir uma grande frequência, sem alterações significativas da postura.
Erros mais frequentes: Contração excessiva; perna de impulsão fletida, apoio incorreto do pé no solo; movimentos descoordenados dos braços; pouca frequência gestual.



3 Skipping atrás (butt kickers)

Características técnicas mais importantes: Apoio ativo pelo terço anterior do pé; flexão rápida da perna por baixo do glúteo, tronco direito e bacia alta, trabalho dos braços, frequência elevada.
Objetivos: Simular a fase da recuperação da passada de corrida, conseguindo ao mesmo tempo um movimento

descontraído e de grande frequência gestual.
Erros mais frequentes: Excessiva inclinação do tronco à frente; recuperação da perna a bater muito atrás, movimentos descoordenados dos braços, pouca frequência, contração exagerada, apoio no solo pela ponta do pé (a travar).



5 Skipping pernas extensão pointer (straight leg skips)





Fonte
Carla Tavares
Personal trainer @ Fitness Hut Almada

Fotos

Liete Couto Quintal – LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>

2 Skipping alto (high-knee run)

Características técnicas

mais importantes: Apoio ativo pelo terço anterior do pé, extensão completa da perna de impulsão; bacia alta; tronco direito; trabalho descontraído e coordenado dos braços, subida dos joelhos à horizontal, movimento circular das pernas, pé fletido, frequência elevada.

Objetivos: Manutenção de uma atitude alta e simulação da fase de balanço à frente

com subida dos joelhos, extensão da perna de impulsão e movimento circular.

Erros mais frequentes: Subida exagerada do joelho ou demasiado baixo; perna de impulsão fletida e bacia atrasada; movimento pendular das pernas; apoio incorreto do pé no solo (pela ponta do pé ou pelo calcanhar); movimentos descoordenados dos braços; apoios pouco ativos; pouca frequência gestual.



4 Saltos ritmados de pé para pé

Características técnicas

mais importantes: Apoio muito dinâmico pelo terço anterior do pé; movimento do pé em grifée; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta; tronco direito; movimento coordenado dos braços.

Objetivos: Treinar dinâmico e o movimento de grifée de apoio, sendo um excelente exercício para estabilização de uma boa postura, sólida e alta, da corrida.

Erros mais frequentes: Apoio pouco dinâmico do pé

no solo, apoio incorreto do pé (pela ponta do pé ou pelo calcanhar); flexão da perna de impulsão, tronco demasiado atrasado com um movimento demasiado amplo (chutos para frente) das pernas; movimento descoordenado dos braços.

Combinações de exercícios

A partir destes quatro exercícios é possível fazer diversas combinações, jogando com fatores de complexidade e dificuldade ou com fatores

de velocidade de execução. Outro tipo de combinações pode ser feito alternando os diferentes exercícios.

Objetivos: Estas combinações podem ter vários objetivos, como quebrar a monotonia do treino, proporcionando aos atletas exercícios mais variados; melhorar a coordenação motora com a introdução de exercícios mais complexos, alternar movimentos de grande frequência com movimentos mais lentos, como estímulos neuromusculares.

6 Skipping lateral (lateral skips)

Um grande atleta não é só aquele que ganha e tem futuro, mas sim aquele que está empenhado em dar o seu melhor, lutando pelos seus objetivos. Lute sem medos.

