

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 7º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo e anotar no caderno a importância do treinamento antes e depois da corrida.

<https://www.ativo.com/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/3-exercícios-de-velocidade/>

Correr mais rápido, além de construir resistência mental, uma vez que você ganha confiança em suas habilidades, também traz benefícios fisiológicos para o corredor. Os tipos de treinamento que têm como objetivo fazer com que você ganhe velocidade cobram o corpo de formas diferentes, fazendo com que você fique pronto para outros tipos de exigências do seu metabolismo durante a corrida.

Os treinos intervalados (corrida intensa seguida de uma breve pausa), por exemplo, além de aumentarem a velocidade, trazem respostas positivas para a explosão muscular e, conseqüentemente, melhoram os tempos nas provas. Já o progressivo (quando você aumenta, gradativamente, o esforço), serve para adaptar o organismo a diferentes níveis de velocidade, auxiliando na evolução do desempenho.

Por isso, mesmo que você não queira ser a pessoa mais veloz nas ruas, é preciso incluir esse tipo de treino na sua rotina de corrida. Pegando ritmo periodicamente, as passadas ficarão mais fáceis.

Mesmo assim você ainda está hesitante? Preparamos três treinos para que você os inclua na sua rotina.

1 – Se você afirma que corre apenas para melhorar a saúde, e não para competir, saiba que o treinamento mais intenso envolve uma gama maior de fibras musculares, que ajudam a afastar doenças como diabetes, por exemplo. Além disso, esse tipo de treino também fortalece o coração, assim como aumenta o número de mitocôndrias (responsáveis pela energia do corpo). Resultado: você terá mais disposição para correr e para fazer todo o resto.

O treino

1- Aqueça-se por 15 minutos. Corra 1 minuto com o ritmo que você emprega nos 10 km (a dificuldade deve estar pontuada entre 7 e 8 numa escala de esforço de 1 a 10). Em seguida, caminhe mais 1 minuto e repita o esforço da corrida. Comece com quatro repetições e, com o ganho de resistência, chegue a 10.

2 – Caso você viva propagando que corre para perder peso e não para ser rápido, saiba que quanto mais rápido você corre, mais calorias você gasta. Aliás, o treinamento intervalado leva o corpo a queimar mais calorias nas horas após o exercício.

Você não deve largar os treinos mais longos para apostar apenas nos de velocidades. Os dois são importantes para o processo de perda de peso. Mas um treino semanal para ser mais veloz pode facilitar o processo.

O treino

Para perda de peso, quanto maior o período de intensidade, melhor. Caminhe 15 minutos para aquecer e, em seguida, corra com o ritmo que você emprega nos 10 km durante 3 a 5 minutos. Caminhe por mais 5 minutos e repita a rotina de 6 a 10 vezes, sempre tentando ganhar velocidade.

3 – Se a sua desculpa é que você está focado na sua primeira meia-maratona, o que faz com que você precise estar mais fortalecido do que veloz, lembre-se que essa é a ruína de muitos maratonistas de primeira viagem. Perto da linha de chegada de corridas mais longas é comum você ficar sem combustível, prejudicando a sua performance. Treinos de velocidade ensinam o corpo a ganhar eficiência biomecânica, o que é aplicável em qualquer distância. Além disso, músculos raramente usados, como os de contração rápida, são trabalhados nesse tipo de treino para que você possa requisitar essa musculatura quando os outros músculos já estiverem cansados. Mais: esses exercícios melhoram a economia de corrida, ensinam o coração a bombear mais sangue por minuto e a fornecer oxigênio para os músculos de forma mais eficiente, facilitando as passadas.

O treino

Após aquecer, comece com 6 a 10 repetições de 1,5 km de corrida com o ritmo que você emprega ao correr 5 km (deve estar entre 8 e 9 em uma escala de esforço de 1 a 10). Entre cada repetição, trote por 200 metros. Aposte nesse treino uma vez por semana.

(Fonte: Fabiano Braun, diretor técnico da Floripa Runners – Florianópolis)