

Estratégias de aquecimento para o treino de corrida

Aquecer é importante para qualquer corrida e o objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para correr em ritmo de prova

TEXTO: REVISTA ATLETISMO

AQUECER É IMPORTANTE para qualquer corrida e o objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para correr em ritmo de prova. E dependendo da sua condição física e da prova que vai fazer, pode aquecer antes ou aproveitar os primeiros quilômetros da corrida para isso. O que não deve fazer é negligenciar essa etapa e começar a correr já em total ritmo de competição.

Se o seu início de prova está lento e encontra dificuldades para entrar e/ou manter a sua velocidade, talvez deva dedicar um pouco mais de tempo e atenção ao aquecimento, já que uma corrida mais suave no começo, aumenta os seus valores metabólicos, temperatura corporal e direciona o fluxo sanguíneo para a musculatura que vai ser usada na corrida, tudo isso de maneira gradual e progressiva.

Se busca performance, o sucesso do seu aquecimento depende da hora a que chega ao local da prova. Isso mesmo, tem que estar disposto a acordar cedo e chegar com antecedência. Aí pode fazer tudo com calma, estacionar o carro, levantar o dorsal, equipar-se, falar com os amigos, etc. Ficar ansioso por causa da pressa em chegar é muito mau para quem quer melhorar o seu tempo, já que essa ansiedade gera um desgaste mental e físico, como o aumento da frequência cardíaca, por exemplo.

Deixamos agora algumas estratégias de aquecimento para quem quer obter uma boa performance e começar na velocidade certa as principais distâncias das corridas de estrada:

5 km - Uma boa estratégia é aquecer entre 10 e 20 minutos, começando de forma tranquila e progressiva. E os últimos dois ou três minutos podem ser bem próximos do seu



Um bom aquecimento é fundamental antes de qualquer corrida

ritmo alvo para a prova. Essa é uma prova dura que o deixa perto da sua capacidade máxima, e com isso a sua margem para erros na escolha do ritmo de prova é bem pequena. É importante que acabe o aquecimento e procure posicionar-se bem na partida, já que nessa distância, não deveria perder muito tempo partindo atrás de corredores mais lentos.

10 km - Aqui, o aquecimento pode ser um pouco menor, entre 10 e 15 minutos no mesmo esquema de progressão e terminando próximo do seu ritmo de prova. Talvez uma ingestão de carboidrato entre o aquecimento e a partida seja uma boa ideia, pode ser que aumente as suas hipóteses de ter mais energia para um final forte. Uma boa posição na partida também é muito importante aqui.

21 km - Para esta distância, tem mais uma preocupação na hora de aquecer. O seu aquecimento não deve ser muito longo, não pode correr o risco de ficar sem energia no final.

Comece com um trote leve e acabe com uma corrida em ritmo moderado, um pouco mais lento do que o seu ritmo de prova. Algo entre 10 e 12 minutos, deve ser o suficiente. O uso de carboidrato antes da partida, também pode ser uma boa estratégia para empurrar a fadiga mais para a frente. E lembre-se que aqui, vai também precisar repor o seu carboidrato durante a prova.

42 km - Um dos desafios da maratona é cruzar a linha de chegada antes de esgotar as reservas de energia. Uma boa estratégia de aquecimento seriam duas corridas de aproximadamente cinco minutos, com três ou quatro minutos de intervalo caminhando ou fazendo um alongamento bem leve (para os que se sentem bem com isso). Como nos 21 km, o uso do carboidrato no começo e durante a prova, é muito importante aqui. A maioria dos profissionais não aquece mais do que dez minutos com uma corrida leve, uma ou outra aceleração para encarar essa prova.