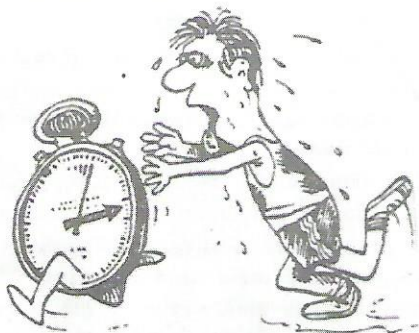


ANTES DE INICIAR UM ESFORÇO FÍSICO INTENSO OU PROLONGADO, TEM DE HAVER O CUIDADO DE SE EFETUAR UM PERÍODO DE AQUECIMENTO...

Tomemos como exemplo uma sessão de treino prevista para 60 minutos de corrida contínua, a um ritmo de 13 km por hora. Nestas circunstâncias, há que guardar os primeiros 10 minutos para um aquecimento generalizado, efetuando ritmos de corrida, por exemplo, a 10/11 km por hora e talvez com duas ou três saídas destinadas a exercícios de contração e alongamento.

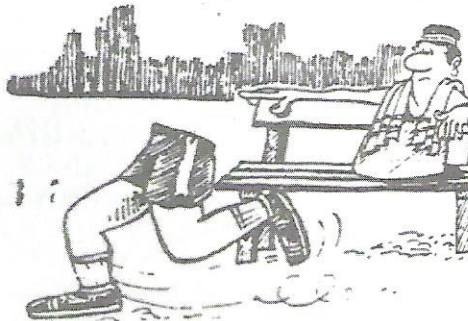


Lembram-se da velha história da tartaruga e da lebre? Pois é verdade, muitas vezes os que só querem correr depressa e não perder tempo com “andamentos lentos”, são exatamente aqueles que, a partir de um certo nível, deixam de progredir. A variação de ritmos e a alternância das cargas de esforço são armas que produzem, a médio ou a longo prazo, resultados de bom nível. O princípio a reter será o seguinte:

PARA SE PROGREDIR, NÃO É NECESSÁRIO, NOS TREINOS, IR ATÉ AO ESGOTAMENTO...

Esforços de 90 a 100% só são aconselháveis nas competições ou por ocasião de testes especiais em treino, embora seja preferível escolher uma dada competição de menor importância para servir de controlo de Forma.

Se a base de Endurance é fundamental para qualquer tipo de atleta e,



consequentemente, deverá envolver 60 a 80% do volume de treino, também devemos ter presente que serão muito úteis sessões de corrida de ritmo, isto é, frações da distância de competição no andamento em que a mesma vai decorrer, funcionando como exploração da chamada resistência específica. Por exemplo, para quem visa correr 10 mil metros em 30 minutos, as sessões de ritmo poderão ser de 1.000 metros a percorrer em 3 minutos.

No entanto, muitos atletas esquecem tudo isto e, treino após treino, chegam completamente esgotados aos balneários, convencidos de que só com “treino duro” é que o progresso aparece.

É quase certo que mais de 90% dos portugueses que praticam corrida utilizam a “corrida contínua” como a grande base do seu plano de treino. Se, até meados dos anos 70, o treinar Corrida só o era quando realizado numa pista de Atletismo, em prolongadas sessões de séries e intervalados, atualmente raros são os corredores que o fazem e, no entanto, qualquer um dos grandes Métodos de Treino recorre ao processo por intervalos como fator exploratório do potencial energético. Mesmo os métodos da área da chamada Endurance Contínua, como, por exemplo, o Método Van Aaken, não prescindem da alternância regular de esforços.

