



CORRIDA DE RUA

A popularização da corrida de rua ocorreu devido a vários interesses, tais como: qualidade de vida, promoção de saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas. Na última década, houve um aumento significativo do número de praticantes em todo o mundo, assim como no Brasil, em especial no estado de São Paulo (CORPORE, 2007). Estima-se que, pelo menos 100 corridas de ruas sejam organizadas por ano e esse número reflete o crescimento do número de inscritos nestes eventos. A corrida pode receber qualquer praticante da modalidade e o corredor não precisa ter uma habilidade específica, basta apenas o interesse em assumir um compromisso com o bem-estar (SALGADO & CHACON-MIKAHIL, 2007).

É sempre importante que o corredor faça exames regulares com seu médico de confiança para liberação a prática de exercício físico, de preferência um clínico geral ou um cardiologista. É essencial um acompanhamento profissional para que o exercício traga benefícios ao invés de acarretar problemas de saúde.

Para orientar e melhorar a prática da modalidade, o Centro Esportivo Anhembi Morumbi oferece planilhas de 5 Km (iniciantes e praticantes), 10 Km e 21Km para maior segurança nos treinos.



Programa de 5 Km – Iniciantes

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1º Semana	5 min caminhada + 3 x 5 min corre x 2 min caminha	Musculação (30-40 min)	5 min caminha + 4 x 5 min corre x 2 min caminha	Musculação (30-45 min)	5 min caminha + 3 x 8 min corre x 3 min caminha	Musculação (30-45 min)	DAY OFF
2ª Semana	5 min caminha + 10 x 2 min corre x 1 min caminha		5 min caminha + 15 x 1 min corre x 1 min caminha		5 min caminha + 3 x 8 min corre x 2 min caminha		FOLGA
3ª Semana	5 min caminha + 3 x 10 min corre x 3 min caminha	Alongamento	5 min caminha + 7 x 4 min corre x 1 min caminha	Alongamento	5 min caminha + 4 x 10 min corre x 3 min caminha	Alongamento	
4ª Semana	5 min caminha + 3 x 15 min corre x 5 min caminha		5 min caminha + 5 x 5 min corre x 3 min caminha		5 min caminha + 10 x 2 min corre x 1 min caminha		

Programa de 5 Km - Praticantes

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1ª Semana	30 min corrida	fartlek 8 x 1min ft x 1 min fc	Musculação (30-45 min)	30 min-corrida	Musculação (30 - 45 min)	40 min corrida	DAY OFF
2ª Semana	30 min corrida	Fartlek 2 x 5 min ft x 3 min fc		30 min corrida		40 min corrida	FOLGA
3ª Semana	35 min corrida	fartlek 10 x 1'ft x 1'fc	Alongamento	35 min corrida	Alongamento	45 min corrida	
4ª Semana	30 min corrida	fartlek 8 x 1'ft x 1'fc		30 min corrida		5km corrida	

- **Iniciantes:** essa fase é caracterizada por pessoas que nunca praticaram a modalidade e não conseguem correr por muito tempo. A fase iniciante termina após 1 meses de treinamentos regulares (2 a 3x/semana), passando assim, para a fase praticante.
- **Exemplo:**
 - 5 min caminha + 3 x 15 min corre x 5 min caminha;

5 minutos de caminhada (aquecimento) seguido a 3 séries de 15 minutos correndo e 5 minutos de caminhada.



Programa de 10 Km – Praticantes

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1º Semana	50 min corrida	fartlek - 4 x 5 min ft x 3 min fc	Musculação (1h)	40 min - corrida	Musculação (1h)	1 hora - corrida	DAY OFF
2ª Semana	50min corrida	fartlek - 10 x 1 min ft x 1 min fc		40 min - corrida		5 km - ritmo - 90% da FC	FOLGA
3ª Semana	40 min - corrida	fartlek - 7 x 2 min ft x 1 min fc	Alongamento	40 min - corrida	Alongamento	10 km - 85% da FC	
4ª Semana	40 min - corrida	fartlek 10 x 1'ft x 30" fc		40 min - corrida		10 km Corrida	

Programa de 21 Km - Praticantes

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1ª Semana	1h20 min ritmo confortável	fartlek - 4 x 5 min ft x 3 min fc	Musculação (1h)	50 min confortável	Musculação (1h)	1h30 min - ritmo confortável	DAY OFF
2ª Semana	1h10 min ritmo confortável	fartlek - 10 x 1min ft x 1 min fc		50 min confortável		10 km - ritmo - 90% da FC	FOLGA
3ª Semana	1 hora -ritmo confortável	fartlek - 2 x 10 min ft x 4 min fc	Alongamento	50 min confortável	Alongamento	1h15min - confortável	
4ª Semana	50 min confortável	fartlek 8 x 1 min ft x 1 min fc		35 min confortável		21Km Corrida	

- **MUSCULACÃO**: PROCURE UM PROFESSOR DE SEU CAMPUS PARA ELABORAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA CORREDORES.



* **praticantes**: essa fase é caracterizada por pessoas que possuem alguma experiência na modalidade e uma prática por pelo menos 1 mês de treinamentos regulares (2 a 3x/semana).

* **Fartlek**: significa "brincar de correr". Esse método de treinamento trabalha num único treino a velocidade, resistência anaeróbia, potência e resistência aeróbia. (FT = Forte e FC = Fraco). Exemplo: Fartlek 6 x 1 min ft x 1 min fc significa que você terá que alternar por seis vezes 1 minuto forte por 1 minuto fraco. Mas, antes de fazer o treino específico, deve alongar e fazer na seqüência um aquecimento de cerca de 15 minutos com trote leve (WEBRUN, 2007).

Dicas para um treino de corrida de rua saudável

► CALÇADO ADEQUADO

Um corredor apóia o pé com uma força 3 vezes superior ao peso de seu corpo, pois isso o calçado deve ser leve, baixo e com um sistema de absorção ao impacto para preservar as articulações durante a prática.

Durante a compra do calçado, pedir orientação a um vendedor.

Lembrando que um tênis que atende a todas as necessidades e de boa qualidade tem um custo maior.

Curiosidade:

Um atleta que corre 30 Km por semana, dá cerca de 2 milhões de passos por ano.



► **PROTEÇÃO SOLAR – PREVENÇÕES**

- Usar protetor solar com Fator de Proteção (FPS) de no mínimo 15, adequado ao tipo de pele;
- Evitar a exposição ao sol no período entre 10 e 16 horas;
- Usar roupas apropriadas e bonés.

► **HIDRATAÇÃO**

A maior proporção de água no indivíduo fica presa no músculo, depois vísceras e sangue. Portanto, o tecido mais afetado na perda de água em atividade física é o músculo, comprometendo assim, o desempenho do corredor.

A ingestão de água é recomendada sempre que tivermos sede para que não haja um início no processo de desidratação. É necessário que se reponha 150% dessa perda em treinamento e calculamos isso através do peso (pesamos antes e depois).

Curiosidade: 70% do ser humano são compostos de água.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORPORE. Corredores Paulistas Reunidos. Disponível em http://www.corpore.org.br/cor_estatisticas.asp. Acesso em 28 ago, 2007.

SALGADO, J.V. & CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Corrida de Rua: Análise do Crescimento do número de provas e praticantes. Disponível em: www.unicamp.br/fef/publicacoes/conexoes/v4n1/josevitor7.pdf. Acesso em 25 ago, 2007.

WEBRUN. Treino para Corrida. Disponível em: http://www.webrun.com.br/maratona/index.php?destinocomum=reinamento_mostra&id.noticias=37&id_noticias_textos=2