

PLANNER DE HÁBITOS • PLANILHA DE CORRIDA



alice

Como você

se incentiva a continuar correndo?

Correr pode ser tão prazeroso que, fora do Brasil, a sensação deliciosa que vem depois do treino tem até nome: runner's high {em bom português, "chapação dos corredores"}.

O professor David Linden, da Johns Hopkins University School of Medicine, afirmou em artigo que correr produz endocanabinoides, substâncias similares à Cannabis, mas produzidas naturalmente pelo organismo.

Relaxar quase que instantaneamente depois de correr é apenas um dos benefícios da corrida. Olha só esses outros benefícios, todos comprovados pela Ciência:

- Correr ajuda a fortalecer e aumentar a resistência do sistema cardiorrespiratório:
- Reduz o risco de morte:

"Todo treinamento precisa de organização para que a pessoa consiga se avaliar, se reavaliar e atingir resultados. Planejar e registrar é fundamental para que quem tem o objetivo de progredir na corrida possa tomar decisões"

> Renata Antunes, preparadora física e mentora da Alice Runners. comunidade de corrida da Alice.

- Fortalece os ossos e articulações:
- Ajuda a emagrecer;
- Melhora a qualidade do sono e a saúde mental.

Como uma planilha de treino de corrida pode te ajudar a ter melhores resultados?

Se organizar direitinho, todo mundo corre: essa é a lógica da planilha. Ela funciona como uma agenda, ajudando a programar os dias, as semanas e os meses de treinos para correr. •

Fizemos questão de montar um guia sem siglas e termos complicados. A ideia aqui é correr sem medo de ser feliz, mas seguindo o próprio ritmo. Você verá que a planilha está dividida em fases, e não em semanas. Cada uma tem seis treinos de 40 minutos cada e você pode fazer de dois a três por semana quem organiza sua rotina é você!

Quer correr de segunda e quarta? Terça e quinta? Sexta e domingo? Você que manda. Apenas lembre-se de alternar os dias para dar tempo de fazer os treinos de fortalecimento, descansar e se dedicar a outras atividades que você curta.

E é pra respeitar o descanso, viu? Recomendamos que você deixe o corpo de molho ao menos 24 horas entre um treino de corrida e outro.

Não está se sentindo confortável para passar para a próxima fase? Sem problemas! Faça isso quando se sentir bem. Feito é melhor que perfeito!

Dá uma olhada neste exemplo e agenda de treinos ao lado.

6 TREINOS | FASE 1

2-3x semana	Tempo	Corrida	Ritmo
Aquecimento	5 Min	Caminhada	Leve
5 " (4 Min	Caminhada	Moderada
Repetir 6x	1 Min	Corrida	Intensa
Desaquecimento	5 Min	Caminhada	Muito leve

6 TREINOS | FASE 2

2-3x semana	Tempo	Corrida	Ritmo
Aquecimento	5 Min	Caminhada	Leve
Demail: (c)	3 Min	Caminhada	Moderada
Repetir 6x	2 Min	Corrida	Intensa
Desaquecimento	5 Min	Caminhada	Muito leve

6 TREINOS | FASE 3

2-3x semana	Tempo	Corrida	Ritmo
Aquecimento	5 Min	Corrida	Muito leve
Domestic (co	2 Min	Caminhada	Moderada
Repetir 6x	3 Min	Corrida	Moderada
Desaquecimento	5 Min	Caminhada	Leve

6 TREINOS | FASE 4

2-3x semana	Tempo	Corrida	Ritmo
Aquecimento	5 Min	Corrida	Muito leve
Domatic (co	1 Min	Caminhada	Muito leve
Repetir 6x	4 Min	Corrida	Intensa
Desaquecimento	5 Min	Caminhada	Muito leve

Na primeira coluna, liste os hábitos que você quer ter. Seja o mais específico possível e quebre as metas em pequenos objetivos {é pra isso que deixamos tantas linhas no seu planner!}. Ah, e seja gentil consigo nesse processo;

_2

Na segunda coluna, estabeleça a frequência (diária, duas vezes ao dia, três vezes por semana etc.);

Со

ANEIRO	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
orrer	2x sem	х		х				х		х		3



Cada quadradinho representa um dia do mês. Preencha aqueles que se referem aos dias em que você conseguiu bater a meta e orgulhe-se do seu progresso!

Quer ter hábitos mais saudáveis, mas não sabe por onde começar? Experimente a **Calculadora de Saúde da Alice**. Essa ferramenta gratuita e rapidinha de responder vai te ajudar a mapear onde você pode melhorar.



3														
30														
29								29						
28								28						
27								27						
26								26						
25								25						
24								24						
23								23						
22								22						
72								21						
20								20						
4								19						
6								18						
4								17						
9								16						
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31								10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29						
4								4						
5								13						
72								12						
E								=						
9								10						
0								6						
ω								8						
^								7						
9								9						
2								2						
4								4						
м								м						
7								7						
_								_						
								S						
8								SEII						
JANEIRO								FEVEREIRO						
IAI								FE						
,		1	1	1		I		-				I	I	

ABRIL AB	MARÇO	_	7	м	4	ιο	•	^	ω	0	11 12	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	13 14 15	4	91	8	6	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	21	72	23	24	25	26	27	78	29
	ABRIL					υ Ω	9				- 6		47	- 4		<u>8</u>	19	20	21	72	23	24	25	24 25 26 27			27 28 29 30
																									1		

31						27				
30			30			30		30		
29			29			53		29		
28			78			788		78		
27			27			27		27		
26			26			26		26		
25			25			25		25		
24			24			24		24		
23			23			23		23		
22			22			22		22		
21			12			- 12		2		
20			20			50		20		
6			6			6		6		
8			85			<u>8</u>		85		
1			4			17		4		
91			5			<u>5</u>		5		
15			55			15		55		
4			4			4		4		
5			55			7		55		
72			72			72		12		
E			=			=======================================		= =		
6			5			0		5		
6			٥			6		٥		
ω			ω			ω		ω		
^										
9			9			•		9		
2			ιo			ιo		n		
4			4			4		4		
м			м			м		м		
7			7			7		7		
_			-			_		-		
SÇO			_			0		오		
MARÇO			ABRIL			MAIO		OHNUL		

37							31						
30							28 29 30						
29							29						
28													
27							27						
26							26						
25							25						
24							23 24 25 26						
23							23						
22							22						
21							21						
20							20						
19							19						
8							8						
17							17 18 19 20 21 22						
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31													
15							13 14 15 16						
4							4						
5							13						
72							12						
=							1						
9							10						\neg
6							6						
ω	Н						ω						
7	\vdash						7						
9	\vdash						9						
2													
4	\vdash						4						\dashv
м	\vdash						м						
7	\vdash						7						\dashv
	\vdash												\dashv
	⊢												\dashv
	┢												
							0						
ЛПТНО							AGOSTO						
OL							9						
7							⋖						

							<u></u>						
0							30 31						
9							29 3						
8													
7							7 28						
2.							26 27						
26													
1 26							1 25						
25							23 24						
23							23						
							22						
21							21						
20							20						
19							19						
18							18						
17							17						
16							16						
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							12 13 14 15 16 17 18 19 20						
4							4						
13							13						
12							12						
=							#						
10							10						
6							6						
ω							ω						
							7						
9							9						
2							2						
4							4						
ю							м						
8							8						
-							_						
RC							Q						
W							JBF						
SETEMBRO							OUTUBRO						
SE							0						
0)				I	I	I							

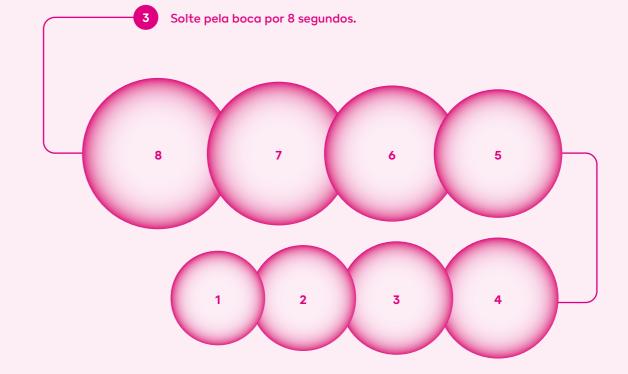
= œ M М NOVEMBRO **DEZEMBRO**

Exercícios de respiração guiadas

Entre uma corrida e um plano, tire um tempo para respirar.







Estudos mostram que, a partir da segunda semana de janeiro, as pessoas começam a desistir dos seus hábitos saudáveis de ano novo. Aqui, não!



Corre atrás que a gente corre junto.

VAMOS CORRER CONTRA ESSAS ESTATÍSTICAS



VEJA AQUI MAIS CONTEÚDOS SOBRE SAÚDE E BEM-ESTAR PRA VOCÊ ALCANÇAR SUAS METAS DE SAÚDE.