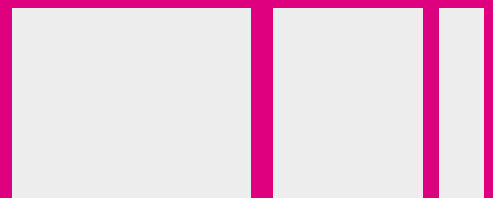
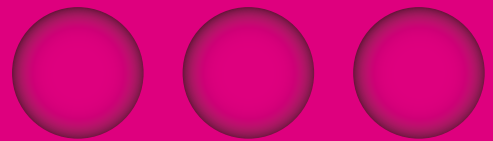
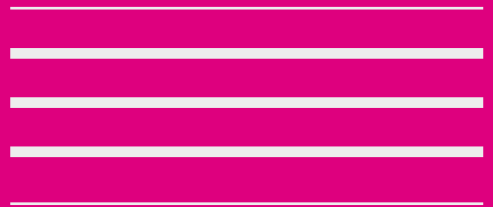
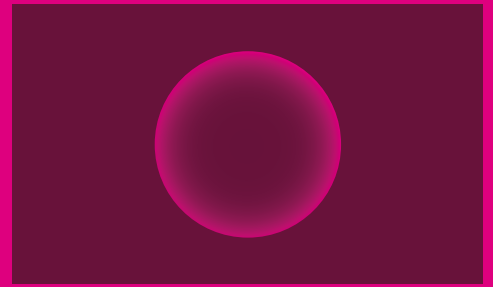
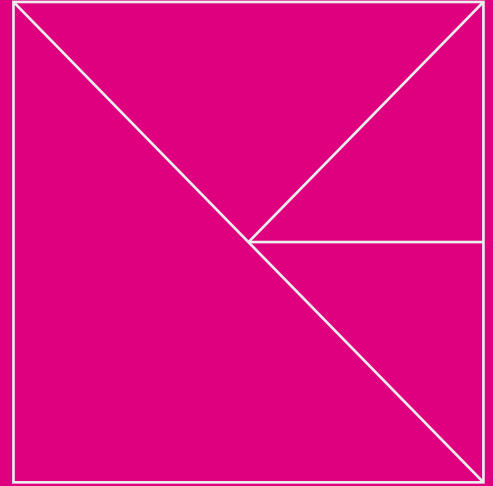
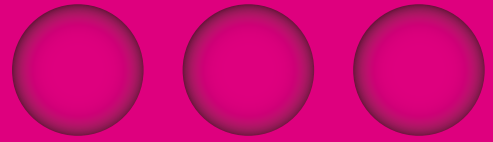


Organize sua rotina

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. •

Dicas para usar sua planilha

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
Repetir 6x	4 Min	Caminhada	Moderada
	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
Repetir 6x	3 Min	Caminhada	Moderada
	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
Repetir 6x	2 Min	Caminhada	Moderada
	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
Repetir 6x	1 Min	Caminhada	Muito leve
	4 Min	Corrida	Intensa
Desaquecimento	5 Min	Caminhada	Muito leve

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

alice

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.