



## PLANO PARA ATLETAS PROFISSIONAIS

Quando treinamos para uma competição devemos ter em consideração os fatores que influenciam a performance (o treino para os 10km é muito diferente do treino para a maratona), e as características específicas dessa prova (o percurso, o clima, a hora da partida...). Desta forma, o nosso planeamento deve refletir esses mesmos fatores.

O resultado numa corrida de 10km depende muito do treino da Capacidade e Potência Aeróbias, associadas a um elevado volume de corrida contínua. A referência para um atleta de elite são 130 a 150km por semana, divididos em 13 unidades de treino.

**Numa 1.ª fase de preparação**, mais geral, devemos optar por treinar mais em percursos moderadamente sobe e desce, na floresta e praia, alternando as dunas, areia molhada e areia seca, aproveitando para desenvolver os índices de força.

As sessões de reforço muscular, 2 a 3 vezes por semana, com especial incidência nas estruturas músculo-esqueléticas mais solicitadas na corrida, são fundamentais na prevenção de lesões. Numa 2.ª fase, mais específica pela proximidade à competição, devemos optar por fazer os chamados “treinos específicos” em estrada ou pista, privilegiando a sua qualidade, mantendo a maioria do volume em percursos de terra batida.

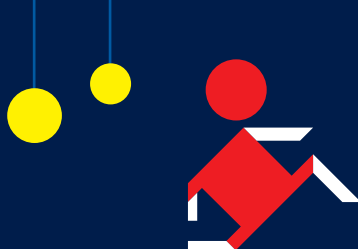
Exemplos de “treinos específicos”:

- Intervalado Curto (IC) – 10x400m com 1’ de pausa;
- Intervalado Longo (IL) – 6x1000m com 3’ de pausa;
- Tempo Run (TR) – 6km rápidos;
- Long Run (LR) – 80’ Corrida Contínua;
- Corrida Contínua (CC) – 45’ a 60’;
- Reforço Muscular (RM) – Circuito de exercícios de reforço muscular;
- Rampas (R) – 10x1’ com pausa ativa a descer (substituir pelo IC, na 1.ª fase, e alternar na 2.ª fase da preparação).

Exemplo da Dinâmica da Carga semanal:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã	CC+RM	IC	TR	CC	CC+RM	IL	LR
Tarde	CC	CC	CC	CCs	CC	CC	

**O volume do treino semanal não deve sofrer incrementos superiores a 10%, respeitando o princípio fundamental da progressividade.**



A recuperação é essencial, uma alimentação equilibrada e rica em hidratos de carbono, bastante água, muitas horas de sono (uma sesta entre os treinos da manhã e da tarde faz toda a diferença) e massagem, são fundamentais na rotina de um atleta de elite.

Define o teu plano de corrida:

**Equipamento** – Prepara tudo no dia anterior porque no dia da prova o tempo “voa”. Nada a estrear é uma regra básica. Estamos em dezembro, é provável que às 21h esteja frio, queremos a nossa energia para a corrida e não para nos aquecer. Mantém o corpo quente até à partida;

**Aquecimento** – Chegar à partida com tempo para evitar o stress. O trânsito está cortado em toda a zona envolvente da prova, a melhor opção são os transportes públicos. Começa a aquecer 50’ a 1h antes da partida para teres tempo de cumprir todo o ritual necessário até ao tiro da partida.

**Partida** – Depois das habituais retas progressivas, posiciona-te bem de forma a evitar quedas, define previamente por qual lado dos Restauradores vais sair e parte rápido.

**A corrida** – O primeiro quilómetro é a descer, apesar do empedrado, é natural que seja um pouco mais rápido que o ritmo médio que definiste para a corrida - ajuda a minimizar as perdas da subida da Av. da Liberdade. Aproveita a Av. 24 de Julho para entrares no teu ritmo, de preferência atrás de um grupo, protegido do vento que eventualmente possa haver, e sem o esforço acrescido de ir a meter o ritmo. Até aos 6km o percurso é muito rápido, mesmo com aquele terrível piso da Av. Ribeira das Naus. Depois de entrares na Rua da Prata vai ser sempre a subir até ao Marquês de Pombal, são aproximadamente 2,5km. É fundamental guardares força para este troço do percurso. Se queres fazer um bom tempo vais ter de recorrer várias vezes às tuas capacidades volitivas nesta parte da prova, com um empenhamento extra entre o Teatro Tivoli e a Rotunda do Marquês de Pombal. O último quilómetro é de “borla”, sempre a descer até à meta, tens de dar tudo para recuperar o tempo perdido, aproveitando a motivação extra da classificação especial para este mesmo quilómetro. Durante a corrida é natural passares por fases menos boas, mantém sempre o foco no objetivo e pensamento positivo. “Eu vou conseguir!”, deve ser o pensamento do dia;

**Recuperação** – 10’ de corrida continua, até 30’ após o esforço, vão acelerar a recuperação.

Bons treinos e uma excelente prova, de preferência com um novo recorde pessoal! Disfruta da jornada!

**António Sousa**

Professor de Ed. Física  
Treinador Grau III

Técnico Nacional de Meio Fundo e Fundo  
Coordenador do Projeto Lidl Stars