



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 Aeróbicas, 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.

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

