

**MINIMAL
EXCUSES**

GUIA DE CORRIDA

- Desafio 7 Dias -



DIA 20 (QUINTA)

CORRIDA LEVE - (ESFORÇO 3/10)

Esse tipo de treino deve ser a fundação do seu plano, representando cerca de 75-80% da sua corrida semanal. O ritmo deve ser confortável, sem preocupação com velocidade – você deve conseguir conversar tranquilamente o tempo todo. Se usar monitor cardíaco, tente manter sua frequência abaixo de 72% do seu máximo.

DIA 21 (SEXTA)

DIA DE TREINO FORTE - (ESFORÇO 9/10)

Aqui é o momento de sair da zona de conforto! O objetivo é treinar em um ritmo de prova ou até mais rápido. Um exemplo de treino é:

- ◆ 10 repetições de 400 metros no ritmo-alvo de 5K
- ◆ 75 segundos de descanso (caminhando ou trotando)

Saber que você não está sofrendo sozinho torna tudo mais fácil.

Se possível, convide um amigo para correr com você para a Minimal Excuses.

DIA 22 (SÁBADO)

CORRIDA LEVE - (ESFORÇO 3/10)

Parecido com a quinta-feira,, esse treino ajuda na recuperação do esforço intenso de ontem. Se sentir necessidade, pode substituir por uma atividade de baixo impacto, como a caminhada.

DIA 23 (DOMINGO)

TREINO INTERMEDIÁRIO - (ESFORÇO 7/10)

Se está bem fisicamente, esse pode ser um dia de treino moderado, incluindo:

- ◆ Treino em subida – Fortalece as pernas, melhora a postura e aumenta a potência. Subidas fazem diferença até para quem corre em terrenos planos.
- ◆ Treino de ritmo – Um esforço forte, mas sem ser exaustivo. Você deve conseguir falar algumas palavras, mas não uma frase completa. O segredo é manter o controle e o ritmo estável.

DIA 24 (SEGUNDA)

CORRIDA EXTREMAMENTE LEVE - (ESFORÇO 1/10)

Comece a semana com calma. Não interrompa o desafio, mas reduza seu gasto energético. Considere uma caminhada, ou, se sentir disposto, uma corrida de esforço 3/10.

DIA 25 (TERÇA)

DIA DE TREINO FORTE - (ESFORÇO 9/10)

Faltando dois dias para o fim do desafio, coloque em jogo as habilidades que vem desenvolvendo nos últimos dias. O objetivo é dar o seu máximo e aprimorar a sua endurance. Considere novamente os treinos de sexta:

- ◆ 10 repetições de 400 metros no ritmo-alvo de 5K
- ◆ 75 segundos de descanso (caminhando ou trotando)

Saber que você não está sofrendo sozinho torna tudo mais fácil.

DIA 26 (QUARTA)

CORRIDA LONGA - (ESFORÇO 5/10)

Se a terça foi intensa, faça uma corrida longa leve e aproveite o momento para relaxar e limpar a mente. Mas se você acha que aguenta um pouco mais, esse é o dia para um treino longo e mais estruturado. Algumas opções são:

- ◆ 3x10 minutos de esforço dentro da corrida longa
- ◆ 2-3 repetições de 5K em ritmo controlado, ideal para quem está treinando para distâncias maiores.

DIA 27 (QUINTA)

ENDGAME - (ESFORÇO 10/10)

Este é o dia de dar tudo de si! Você chegou até aqui e agora é hora de testar seus limites. O objetivo é atingir seu máximo desempenho, seja na velocidade, na resistência ou na combinação dos dois. Escolha um treino que desafie você de forma intensa e completa. Aqui vão algumas sugestões:

- ◆ Treino de tempo: corra uma distância de 5K a 10K no seu melhor ritmo possível, sem se preocupar com o tempo de descanso.
- ◆ Intervalos curtos e rápidos: 12 repetições de 200 metros no seu ritmo mais rápido, com 60 segundos de descanso entre cada uma.

A chave é manter a concentração, focar no seu objetivo e lembrar do seu progresso até aqui. Esse treino é o ápice do seu desafio, então encare com a mentalidade de um verdadeiro campeão. Prepare-se para terminar com o sentimento de missão cumprida!

