

Corrida Passo a Passo
Fase 3

TIPOS DE
TREINOS DE
CORRIDA



Rodagem

- Você irá correr uma determinada distância independente do ritmo e visando manter o corpo condicionado.

Ritmado

- Iremos correr uma distância com um ritmo pré-determinado e de uma maneira constante sem interrupções. O corredor pode se basear no seu “pace” (ritmo de corrida) durante o treino.

Progressivo

- Aumentar o ritmo/intensidade da corrida, iniciando mais devagar e terminando o treino forte.

Regressivo

- Diminuir o ritmo/intensidade da corrida, iniciando mais forte e terminando mais devagar.

Tiro

- É a forma mais simples de trabalhar a velocidade, onde você realiza um determinado descolamento (curto/médio/longo) em uma grande aceleração. Ou seja, você irá imprimir velocidade entre um ponto e outro pré-determinado.

Intervalado

- O treino intervalado é um tipo de treinamento que consiste na alternância entre períodos de esforço de intensidade moderada a alta e de repouso, cuja duração pode variar de acordo com o exercício realizado e objetivo da pessoa.

Fartlek

- Este método consiste basicamente em alternar a intensidade (velocidade) em uma corrida contínua. Esta alternância de velocidades pode ser feita livremente ou por definição de certa distância ou tempo vindo a ocasionar mudanças de ritmos durante a prática sem pausas.

Longão

- É um treino mais longo. Você irá correr por um tempo maior, porém de acordo com o seu nível de corrida. É um treino de preparação para uma prova, pois ajuda o corredor a desenvolver resistência, força muscular e mental, contribuindo para o praticante conhecer melhor o comportamento do seu corpo em um exercício de longa duração.

Base

- Realizado no início do ciclo de treinamento com objetivo de adaptar o seu corpo para a corrida.

Regenerativo

- É o pós-prova. Treino leve que deve ser feito em um ritmo confortável. O objetivo é acelerar o processo de recuperação.

Referências

<https://gorunning.com.br/qual-a-diferenca-entre-os-metodos-de-treinos-intervalado-e-fartlek/>

<http://www.dicasdecorrida.com.br/artigo.php?recordID=20&artigo=Tipos%20de%20treino%20de%20corrida>

<https://www.masella.com.br/tipos-de-treino-de-corrida/>