

**Corrida Passo a Passo**

**Fase 3**

**QUAL TIPO DE  
CORREDOR  
VOCÊ É?**



Os corredores têm a  
tendência de se  
classificarem conforme  
suas distâncias  
preferidas, seja uma  
maratona ou 5 Km.  
Alguns também se  
classificam a partir do  
nível de  
comprometimento que  
tem com a prática, ou  
no local que preferem  
correr, seja na rua ou na  
esteira.

Isso é só o início de quem você é na corrida.

Identificar a sua personalidade como corredor/corredora, suas motivações, atitudes e o que você quer da corrida faz diferença para compreender os seus desejos e emoções em relação a corrida.

Abaixo, apresentamos alguns tipos de perfil de corredores:

# 1 - Saudável

Para você, correr é uma questão de saúde. Sente-se bem depois do exercício e percebe o bem que ele faz ao seu corpo. Corre distâncias curtas, não falta a um treinamento. O seu desejo é correr até alcançar a terceira idade e ter fôlego para outros esportes como o futebol com os amigos, por exemplo.

## 2 - Purista

Sua principal motivação é o prazer de correr. Você gosta da sensação durante e depois da corrida. Pode competir ou não, porque correr é parte da sua rotina, faz com que se sintam completo. Até onde a velocidade com que você corre baseiam-se mais em como se sente naquele dia. Aproveite permita-se tirar dias de descanso. E fortaleça seu corpo e sua mente para poder correr a vida toda.

### 3 - Sociável

Os aspectos sociais dos eventos o atraem mais que a competição.

Provavelmente, você faz parte de um clube de corrida e é voluntário em algumas provas. Aproveite: corra com pessoas diferentes (colegas de trabalho, vizinhos, parentes). Conecte-se com outros grupos de corrida quando estiver viajando.

## 4 - Viciado(a)

Já passou do estágio de paixão, é completamente viciado e não pode ficar um dia sem calçar os tênis de corrida. Sente-se mal quando não corre, tem como sonho fazer todas as maratonas ao redor do mundo e logo quer começar (ou já começou) com as ultramaratonas.

## 5 - Guerreiro(a)

Você é motivado, em primeiro lugar, pela competição. As metas são fundamentais e você treina para atingi-las. Sem as provas, você não correria tão intensamente.

Aproveite: todo ano, coloque pelo menos um objetivo. Conecte-se com os melhores corredores próximos a você (vizinhos, colegas do clube, academia e do trabalho), pergunte sobre os seus segredos e aplique o que puder em seu treinamento.

**E aí, se identificou  
com algum?**

**Mas lembre-se:  
independente do  
seu perfil, o mais  
importante é você  
se manter sempre  
correndo!**

## Referência

<https://sportlife.com.br/que-tipo-de-corredor-e-voce/>

<http://engrenagemeditorial.com.br/2012/08/guia-do-corredor/>