

# **Corrida Passo a Passo**

## **Fase 1**

**TREINOS**

**COMPLEMENTARES**



A prática de outras modalidades esportivas como forma de treinamento complementar, ajuda a otimizar os resultados e obter uma melhor performance, tanto nos treinos quanto nas provas. A seguir, listamos algumas possibilidades de práticas que você pode realizar para complementar seu treino.

# **1 - Yoga/Práticas Corporais**

Além da saúde mental, ajuda a alongar e a retirar a tensão dos músculos, ao mesmo tempo que aumenta a força do core (conjunto de músculos estabilizadores da coluna).

## **2 - Musculação**

É muito importante os treinos com sessões de fortalecimento muscular, em especial dos membros inferiores, pois aumenta a resistência à fadiga.

# **3 - Ginástica Multifuncional/ Treino Funcional**

Aumenta a força muscular  
e desenvolve o  
condicionamento físico a  
partir de movimentos  
cotidianos.

# **4 - Práticas Aquáticas/ Natação**

Além de desenvolver a resistência respiratória, é um bom método para descomprimir e relaxar os músculos.

# **5 - Aulas de Alongamento**

Garantem que todos os músculos envolvidos sejam alongados de forma correta e durante o tempo necessário.

## **6 - Crossfit**

Treino que mistura força com resistência. Ao mesmo tempo que fortalece os músculos, melhora a função cardiorrespiratória.

# Referências

[https://sportlife-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/sportlife.com.br/treinos-complementares-performance/amp/?amp\\_js\\_v=a6&amp\\_gsa=1&usqp= mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoth=16413224198131&amp\\_ct=1641322718139&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Fonte%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fsportlife.com.br%2Ftreinos-complementares-performance%2F](https://sportlife-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/sportlife.com.br/treinos-complementares-performance/amp/?amp_js_v=a6&amp_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoth=16413224198131&amp_ct=1641322718139&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Fonte%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fsportlife.com.br%2Ftreinos-complementares-performance%2F)

<https://www.ligarunning.pt/noticias/as-6-atividades-que-melhoram-a-corrida/36>