

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&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIACAw%3D%3D#aoh=16413224198131&_ct=1641322718139&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=Fonte%3A%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fsportlife.com.br%2Ftreinos-complementares-performance%2F

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