

Planilha para correr 30 minutos (sem desistir)



Como já falei aqui nesta coluna, a grande dificuldade de manter um plano de exercícios é a falta de perseverança, logo na primeira dificuldade muitos desistem, outros esperam que os resultados apareçam em 3 ou 4 dias, como é possível resolver em poucos dias o acúmulo de gorduras que levou anos para ocorrer!

Se tem interesse em correr 30 minutos consecutivamente, mas está fora de forma, o ideal é intercalar caminhada com corrida durante oito semanas, três dias por semana e ao final conseguirá correr a sua meia hora sem maiores problemas.

Lembre-se que se você tem mais de 40 anos ou tem algum tipo de doença, antes de começar qualquer programa de exercício, é fundamental que consulte um médico, faça alguns exames e só inicie após ser liberado, principalmente se você é sedentário.

1ª semana

10 x (corrida 30" + caminhada 90") total 20'

2ª semana

11 x (corrida 60" + caminhada 60") total 22'

3ª semana

8 x (corrida 90" + caminhada 90") total 24'

4ª semana

6 x (corrida 03' + caminhada 01') total 24'

5ª semana

4 x (corrida 06' + caminhada 01') total 28'

6ª semana

2 x (corrida 10' + caminhada 02') total 24'

7ª semana

2 x (corrida 14' + caminhada 01') total 30'

8ª semana

corrida de 30 minutos, viu como não foi tão difícil.

Vou dar o exemplo da primeira semana, as demais são semelhantes. Você vai praticar três vezes por semana, dez repetições de 30 segundos de corrida leve e 90 segundos de caminhada vigorosa, o tempo total do treino é de 20 minutos.

Correndo meia hora três vezes por semana, mesmo de maneira leve, já é possível começar um programa de corrida mais avançado. Lembre-se dos conselhos que já dei sobre exercício, use um tênis específico para corrida, não se exercite em jejum, hidrate-se satisfatoriamente e não exagere, se precisar de mais dicas peça por e-mail: f.amor@bol.com.br

Espero que se sinta estimulado a começar a se exercitar, bom treino.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista