

Dicas para a Prova: Consuma uma alimentação rica em carboidratos nas três noites que antecedem a prova e, nos dois dias anteriores, procure aumentar a ingestão de fluidos. Tente dormir bem nas duas noites anteriores à corrida; é natural ficar ansioso na noite anterior, porém você deve tentar controlar essa ansiedade.

Se você estiver fora da sua cidade, evite fazer passeios em excesso; andar muito antes da prova poderá cansá-lo. Não tente nunca novidades em matéria de comida ou bebida, nunca use tênis novo ou mesmo roupas novas. Pouco antes da prova começar, passe um pouco de vaselina nas áreas de fricção: virilha, embaixo dos braços e nos pés. Isso o protegerá de assaduras.

Durante a corrida – e antes dela – pare em cada estação de água ou a cada 20 minutos. Uma boa hidratação pode ser a diferença entre o fracasso e o sucesso; alon-

gue-se antes e depois da prova – isso é fundamental.

Terminada a prova, procure o mais rápido possível alimentar-se: inicie com frutas e pão e continue mantendo uma boa hidratação com fluidos e repositores, como Gatorade e outros.

Estratégia da prova

Procure dividi-la em 4 partes:

1ª parte: “não vá com muita sede ao pote”, procure manter uma frequência entre 70 e 80%;

2ª parte: frequência entre 75 e 85%;

3ª parte: frequência entre 80 e 90%;

4ª parte: frequência entre 85 e 95%.

Sempre faça a segunda metade da prova melhor que a primeira; corra no seu ritmo sem se preocupar com o ritmo dos outros. Terminada a prova, aplique um pouco de gelo e, se for possível, entre em uma banheira com água gelada, diminuindo assim o aparecimento de lesões como a tendinite.

Recomendo não correr por três

dias após a realização de uma prova longa (21km ou 42km); depois de uma prova curta (6km a 15km) você deve pelo menos fazer um dia de descanso.

Divirta-se, você é um herói, não só por estar competindo, mas principalmente por ter tido a coragem de treinar para isso.

Sugestão de café da manhã para o dia da prova (no mínimo duas horas antes)

- ✓ uma fruta (maçã, banana ou melancia)
- ✓ pão com queijo cottage
- ✓ um copo de suco de laranja
- ✓ uma xícara de café preto

Trinta minutos antes da corrida, ingira um sachê de carboidrato, como Powergel ou Squeeze. Essa sugestão é de Graziela Friedler, nutricionista da Run&Fun. E boa prova!!

Mario Sérgio Andrade Silva é diretor técnico da Run&Fun –www.rune.fun.com.br.

É tempo de melhores negócios

Uma filosofia de negócios mais abrangente

A Zigma acredita que comprometimento, criatividade e respeito à cultura de diferentes países garantem melhores resultados nos negócios. Através desses valores são conduzidos os serviços de assessoria nas importações e exportações, oferecendo aos seus clientes a excelência na execução dos processos.

ZIGMA 

www.zigma.com.br

IMPORTAÇÃO & EXPORTAÇÃO

Belo Horizonte (31) 3491-4997 São Paulo (11) 3078-0002

Curitiba (41) 3232-6655 Salvador (71) 3353 2057