

Correr é diferente de treinar corrida!

Correr pode ser simples, mas treinar corrida exige planejamento, sistematização e avaliação do treinamento, definição prévia de objetivos e de provas.

Assim como nas outras práticas esportivas, os bons resultados na corrida são obtidos a partir de um controle rigoroso da carga de treinamento (frequência, volume, intensidade, duração e densidade). É necessário dividir todo o período de treinamento em fases, e cada fase, assim como cada sessão e cada método utilizado, tem uma função!

Não pense que treinar corrida é simplesmente colocar o tênis e fazer a mesma coisa todos os dias. Por um período isso pode funcionar, porém se **a melhora do desempenho** é a sua principal motivação, essa abordagem, possivelmente, não trará os resultados que deseja por um motivo muito simples – precisamos de um *stress* constante e progressivo (porém, dosado e planejado) para que adaptações positivas também aconteçam. Outro problema que pode surgir de uma prática não controlada, é o excesso de treinamento, que pode lhe afastar dos treinos por um longo período, caso alguma lesão se instale. Por isso, compreender o treinamento esportivo, seus princípios e estruturação aplicados à corrida pode ser o passo inicial para desfrutar de bons momentos. Que tal a gente falar mais sobre isso?

Mabliny Thuany