

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Corridas de estrada e *trail*



Calendário, planeamento e
métodos de treino

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O que é a corrida por trilhos?

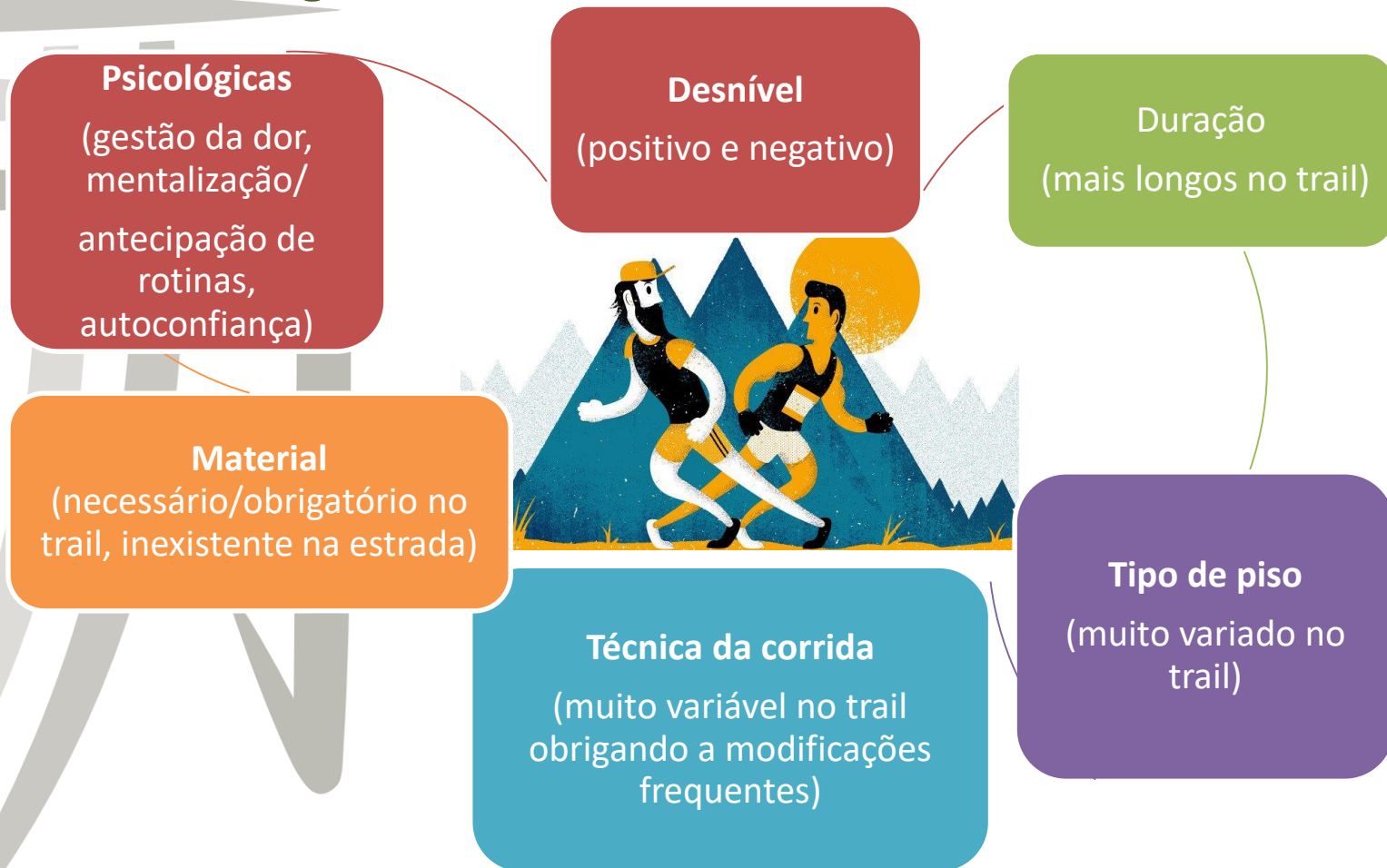
Corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc) e terrenos (estradão, caminho florestal, trilho, single track, etc), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou auto-suficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

Fonte: <http://associacaotrailrunningportugal.pt/conceito-de-trail-running>



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Especificidades do *trail*



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARATODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O calendário de *trail running*

Caótico

Marcado por eventos de referência predominando as distâncias ULTRA como referência para o *reconhecimento do rendimento*

Em Portugal a ATRP procura criar alguma unidade e promove três Campeonatos de Portugal de regularidade com três distâncias (Trail, com 9 provas; Trail Ultra, com 9 provas; e Trail Ultra Endurance, com 4 provas)



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Bases do treino do trail



Fatores determinantes do resultado

Desenvolvimento **Endurance** (LSD, FDS choque, cruzado, outras)

Desenvolvimento **VO₂ max** (Intermitente, Intervalado, Fartlek)

Melhoria da **técnica de corrida e de progressão**

Preparação mental

Outros fatores

Trabalho de **força** (ginásio e no terreno)

Eletroestimulação, proprioceção, alongamentos, sono, noite, altitude

Prevenção

Fatores ambientais, nutrição, hidratação, progressividade e alternância

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

O que é específico do trail



Corrida com muito desnível positivo e negativo

Ritmos muito variados incluindo a simples progressão

Grande atenção à reposição de energia e à manutenção de níveis de hidratação adequados

Diversidade das características técnicas dos pisos

Estratégia de prova, muito além da simples tática

Especial atenção aos fatores ambientais (frio, calor, noite)

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Como recuperar entre esforços



Massagem
Reposição do equilíbrio fisiológico
Treinamento cruzado
Eletroestimulação
REPOUSO

Dias entre eventos
Grandes variações individuais
8 semanas entre utras?

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Exemplo de mesociclo/microciclo


	BIKE	FRAC.	REP.	D+ D-	BIKE	CC M	CL / PROGRESSÃO
1	Até 2 h	5*2 K	Repouso	3 h	Até 2 h	60'	3 h
2	Até 2 h	10*1 K	Repouso	2 h	Até 2 h	60'	10 h
3	Até 2 h	5*2 K	Repouso	3 h	Até 2 h	60'	6 h
4	Até 2 h	10*1 K	Repouso	2 h	Até 2 h	60'	3 h
5	Até 2 h	5*2 K	Repouso	1 h	Até 2 h	60'	30 K SOR
6	Até 2 h	10*1 K	Repouso	2 h	Até 2 h	60'	10 h
7	Até 2 h	5*2 K	Repouso	3 h	Até 2 h	60'	3 h
8	Até 2 h	10*1 K	Repouso	2 h	Até 2 h	60'	12 h
9	Até 2 h	5*2 K	Repouso	3 h	Até 2 h	60'	2 h
10	Até 2 h	10*1 K	Repouso	45' lts	UTAX	UTAX	

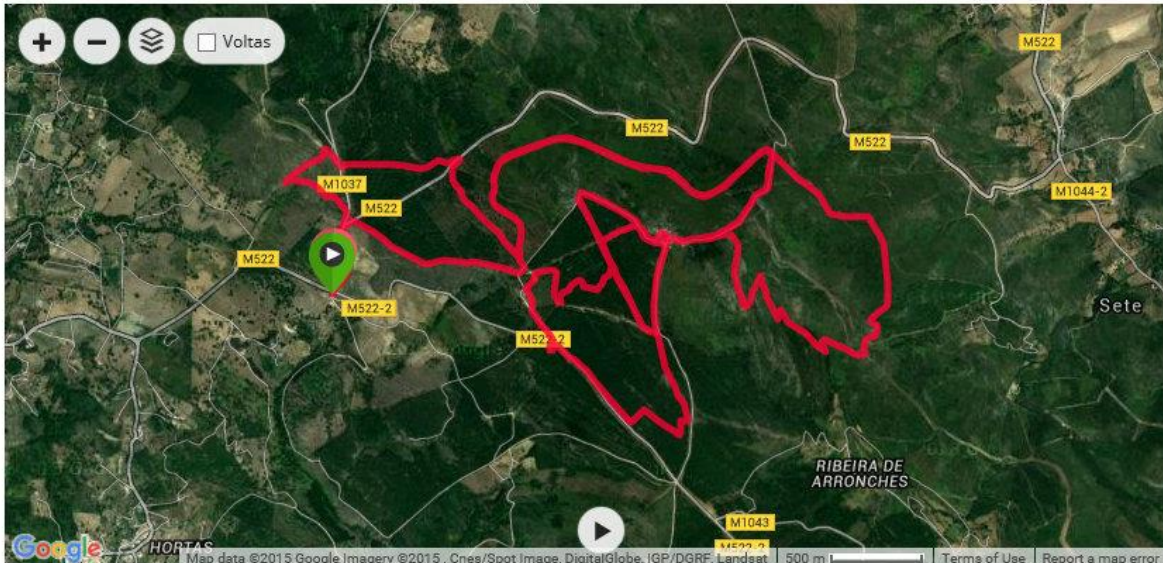
VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

connect powered by Garmin

DESPORTO | Saúde e Fitness

JOGGING EM TERRA POR **LUÍS MALHEIRO** A QUARTA-FEIRA @ 09:50

 **2h D+/D-**
Tipo de evento: Sem categoria | Percurso: — | Equipamento: 1



21,05 km
Distância

2:00:47
Hora

5:44 min/km
Ritmo médio


920 m
Ganho elevação

1.069 C
Calorias

17,9 °C
Temperatura média

[Todas as estatísticas](#)

Notas

 Adicionar um comentário.

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Estrada e trail: é possível?

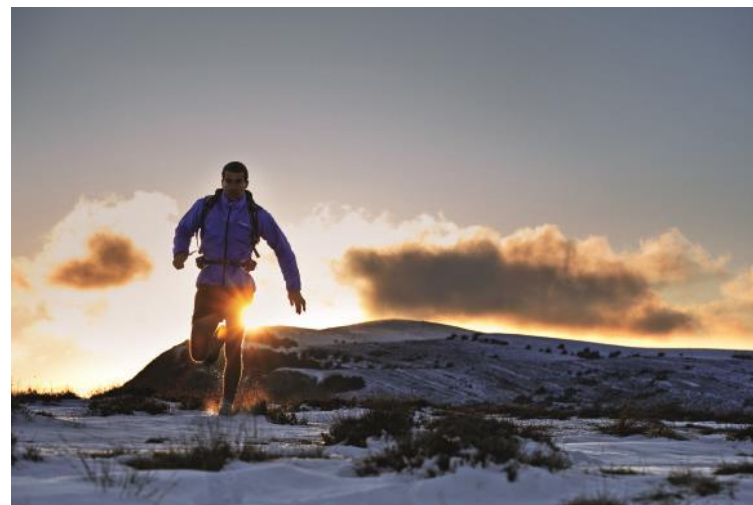
Experiência pessoal:

Sim, mas alternando períodos específicos (exemplo: 4 meses para uma Maratona, restante para o trail)

Sim, se o atleta estiver igualmente motivado para as duas formas muito distintas de praticar a corrida

Não, se o objetivo for o máximo rendimento em ambos os setores

Na compatibilização do trail Running com outros desportos a única regra é a exceção (esqui/trail, triatlo/trail, BTT/trail, Maratona/trail, ...)



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Sugestão de leitura

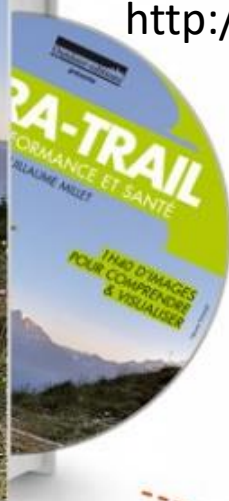


ULTRA-TRAIL

Plaisir, performance et santé"

Par Guillaume MILLET

<http://boutique.outdoor-editions.fr/>



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Obrigado pela atenção!



Vemo-nos no

Corridas por trilhos - Calendário, planeamento e métodos de treino - João Carlos Correia

