

E-book: Correndo de 5km a 21km
O Caminho para as Mulheres que
Querem Explorar a Corrida com Prazer



Introdução:

Você já percorre os 5 km com facilidade, sente o prazer de correr, e agora, sonha em desafiar seus próprios limites com a meta de correr 21 km?

Se você está entre 40 e 50 anos e quer aprimorar sua jornada na corrida, mas sem a pressão pela performance, este e-book é para você.

Aqui, o foco não é competir, mas sim aproveitar cada passo do seu progresso, respeitando o seu corpo e o seu ritmo.

Vamos caminhar juntas para alcançar os 21 km de uma forma gradual, segura e prazerosa.

Capítulo 1: Por Que Correr é Bom para Você?

- **Benefícios da Corrida para Mulheres de 40 a 50 anos**
 - Melhora a saúde cardiovascular
 - Aumenta a flexibilidade e a força muscular
 - Reduz o estresse e melhora o humor (liberação de endorfinas)
 - Fortalece ossos e articulações
 - Promove uma maior sensação de bem-estar e autoestima

Capítulo 2: A Preparação Mental para a Jornada

- **Aceite o seu ritmo:** Não se compare com outros corredores. O importante é curtir cada treino e sentir-se bem durante e após a corrida.
- **Estabeleça pequenos objetivos:** Focar em pequenas vitórias ajuda a manter a motivação em alta. Um objetivo de cada vez, e de preferência focado no processo e não apenas na distância final.
- **Aproveite o momento:** Use a corrida como uma forma de conexão com o seu corpo e a natureza ao seu redor. Correndo ao seu próprio ritmo, a corrida se transforma em uma prática mindfulness.

Capítulo 3: Como Iniciar a Preparação para os 21km

Se você já corre 5 km, você está em um ótimo ponto de partida! Vamos ampliar a distância de forma progressiva.

Semana 1 a 4: Consolidando os 5 km

Frequência: 3 vezes por semana

Objetivo: Continuar fortalecendo o corpo para aumentar a resistência.

- **Treino 1:** Corrida leve de 5 km (foco no prazer da corrida)
- **Treino 2:** 5 km alternando corrida e caminhada. Exemplo: 3 min correndo / 2 min caminhando.
- **Treino 3:** 6 km com corrida contínua, mas no seu ritmo confortável.

Atividade Complementar: Yoga ou alongamento pós-corrida para melhorar flexibilidade e relaxamento.

Semana 5 a 8: Aumentando a Distância

Frequência: 3 a 4 vezes por semana

Objetivo: Expandir a resistência e aumentar gradualmente a distância.

- **Treino 1:** 6 km em ritmo confortável.
- **Treino 2:** 7 km, mantendo a alternância entre corrida e caminhada. Exemplo: 5 min correndo / 2 min caminhando.
- **Treino 3:** 8 km com corrida contínua, mas com foco na respiração e prazer de correr.

Atividade Complementar: Treinos de fortalecimento (com foco no core e pernas).

Semana 9 a 12: Atingindo os 15 km

Frequência: 4 vezes por semana

Objetivo: Aumentar a distância sem pressa, sempre respeitando seu corpo.

- **Treino 1:** 10 km com ritmo tranquilo.
- **Treino 2:** 12 km alternando corrida e caminhada (6 min correndo / 2 min caminhando).
- **Treino 3:** 14 km, focando na experiência da corrida, não na velocidade.

Atividade Complementar: Fortalecimento muscular e práticas de recuperação como banho de gelo ou automassagem.

Semana 13 a 16: Atingindo os 21 km

Frequência: 4 vezes por semana

Objetivo: Chegar aos 21 km com confiança, sem pressa e priorizando o prazer da corrida.

- **Treino 1:** 15 km em ritmo moderado, respeitando os limites do corpo.
- **Treino 2:** 16 km com alternância de corrida e caminhada (7 min correndo / 3 min caminhando).
- **Treino 3:** 18 km, com ênfase no fortalecimento mental e físico, aceitando a caminhada quando necessário.
- **Treino 4:** 21 km no final de semana, com objetivo de completar a distância, sentindo-se bem. Dê-se permissão para caminhar se necessário!

Capítulo 4: Cuidados com o Corpo

- **Alongamento e Recuperação:** Nunca subestime o poder de um bom alongamento pós-corrida. Ele ajuda a reduzir a rigidez muscular e acelera a recuperação.
- **Nutrição:** Manter-se bem hidratada e consumir alimentos que auxiliem no processo de recuperação, como carboidratos de baixo índice glicêmico e proteínas magras.
- **Descanso:** Seu corpo precisa de tempo para se recuperar. Não negligencie os dias de descanso, eles são tão importantes quanto os treinos.

Capítulo 5: Dicas para Tornar a Corrida Ainda Mais Prazerosa

- **Corra com companhia:** Encontre um grupo de corrida ou corra com amigas. Isso torna a experiência ainda mais divertida.
- **Explore novos percursos:** Corra em diferentes locais, como parques ou praias. A mudança de cenário renova a energia.
- **Invista em roupas e calçados confortáveis:** Equipamento de qualidade ajuda a evitar lesões e deixa o treino mais agradável.

Capítulo 6: O Dia da Meia Maratona

- **Preparação Final:**

- No dia da corrida, comece com uma alimentação leve e saudável.
- Faça um bom aquecimento antes de começar.
- Durante a corrida, não se preocupe com o tempo, foque no seu bem-estar e na experiência.
- Lembre-se: a meia maratona é uma celebração da sua jornada, e o importante é cruzar a linha de chegada sentindo-se realizada.

Conclusão:

A jornada dos 5 km aos 21 km é uma experiência de autodescoberta, onde o prazer de correr é mais importante do que a velocidade. Com paciência, consistência e muito carinho com o seu corpo, você será capaz de conquistar essa nova meta. Aproveite cada momento e, ao final, celebre sua incrível conquista!

Agora, vá em frente e dê o primeiro passo para essa nova jornada.

Plano de Treino de Fortalecimento e Mobilidade para Prevenção de Lesões

Este plano pode ser feito 2 a 3 vezes por semana, preferencialmente nos dias em que você não faz corridas mais longas, para garantir que seu corpo tenha tempo suficiente para se recuperar. A combinação de fortalecimento muscular e exercícios de mobilidade vai melhorar sua postura, prevenir lesões e otimizar sua performance.

1. Fortalecimento Muscular (Circuito)

Faça o circuito abaixo, com 3 séries de 12 a 15 repetições para cada exercício. Descanse 30 segundos entre cada exercício e 1-2 minutos entre as séries.

- **Agachamento (Squat):**

- Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Abaixе os quadris como se estivesse sentando em uma cadeira, mantendo o peso nos calcanhares e os joelhos alinhados com os pés. Volte à posição inicial.
- **Benefícios:** Fortalece as pernas e glúteos, importantes para o impulso durante a corrida.

- **Afundo (Lunge):**

- Dê um passo à frente com uma perna e abaixe o corpo até o joelho de trás quase tocar o chão. Retorne à posição inicial e repita com a outra perna.
- **Benefícios:** Trabalha quadríceps, glúteos e melhora a estabilidade do core.

- **Ponte (Bridge):**

- Deite de costas, com os joelhos flexionados e os pés no chão. Levante os quadris até

formar uma linha reta dos ombros aos joelhos. Abaixar os quadris lentamente.

- **Benefícios:** Fortalece os glúteos, isquiotibiais e a parte inferior das costas, melhorando a postura e a resistência ao correr.

- **Prancha (Plank):**

- Apoie-se nos cotovelos e nas pontas dos pés, mantendo o corpo reto como uma tábua. Segure por 30 a 45 segundos.
- **Benefícios:** Fortalece o core, o que melhora a estabilidade durante a corrida e reduz o risco de lesões na parte inferior das costas.

- **Elevação de Panturrilha:**

- Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Levante-se na ponta dos pés e depois desça lentamente. Para maior desafio, faça com uma perna de cada vez.
- **Benefícios:** Trabalha as panturrilhas, músculos essenciais para a impulsão e estabilidade durante a corrida.

- **Flexão de Braços (Push-up):**

- Comece na posição de prancha, com as mãos alinhadas com os ombros. Abaixar o corpo até que o peito quase toque o chão e depois empurre de volta.

- **Benefícios:** Fortalece o peito, ombros e tríceps, além de ajudar a melhorar a postura na corrida.

2. Exercícios de Mobilidade

Incluir exercícios de mobilidade após os treinos de fortalecimento ou corridas vai ajudar a manter o corpo flexível, melhorar a amplitude de movimento e prevenir lesões. Faça cada exercício de 30 segundos a 1 minuto.

- **Alongamento Dinâmico para Quadríceps (Lunge with Twist):**
 - Dê um passo à frente e faça um afundo. Quando estiver na posição de afundo, torça o tronco para o lado da perna que está à frente, estendendo os braços. Volte e repita com a outra perna.
 - **Benefícios:** Alongamento dinâmico para os quadríceps e flexibilidade da coluna.
- **Alongamento para Isquiotibiais (Standing Hamstring Stretch):**
 - Fique em pé e estique uma perna à frente, com o calcanhar no chão e a ponta do pé para cima. Com a outra perna flexionada, incline-se à frente tentando tocar os dedos do pé da perna esticada.
 - **Benefícios:** Alongamento dos isquiotibiais, essenciais para a postura e para evitar lesões no joelho.

- **Mobilização de Tornozelos (Ankle Circles):**
 - Sentada ou em pé, levante uma perna e faça círculos com o tornozelo, em ambos os sentidos.
 - **Benefícios:** Melhora a mobilidade dos tornozelos, importante para a estabilidade durante a corrida.

- **Alongamento de Flexores de Quadril (Hip Flexor Stretch):**
 - Deite-se de costas e puxe uma perna em direção ao peito, mantendo a outra perna esticada no chão. Alterne as pernas.
 - **Benefícios:** Alongamento dos flexores de quadril, que ajudam a manter uma boa postura durante a corrida.

- **Torção da Coluna (Spinal Twist):**
 - Sentada ou deitada de costas, estenda os braços para os lados e gire as pernas para um lado enquanto mantém a cabeça do outro. Alterne de lado.
 - **Benefícios:** Melhor flexibilidade da coluna vertebral e alongamento dos músculos das costas.

- Alongamento de Glúteos (Figure Four Stretch):
 - Deite-se de costas e coloque um tornozelo sobre o joelho da outra perna. Puxe a perna que está no chão em direção ao peito, alongando o glúteo.
 - **Benefícios:** Alivia a tensão nos glúteos e melhora a flexibilidade da região lombar.

3. Técnicas de Liberação Miofascial (Self-Massage ou Foam Rolling)

A liberação miofascial é uma técnica excelente para aliviar a tensão muscular e melhorar a mobilidade.

- **Uso do rolo de espuma (Foam Roller):**
 - Passe o rolo de espuma por áreas como panturrilhas, quadríceps, isquiotibiais, glúteos e parte superior das costas. Role de forma suave e controlada, parando um pouco mais em pontos de maior tensão.
 - **Benefícios:** Reduz a rigidez muscular, melhora a circulação e previne lesões.

Dicas Importantes:

1. **Escute o seu corpo:** Nunca faça exercícios que causem dor aguda. O desconforto é normal, mas dor intensa não é.
2. **Comece devagar:** Se você é nova nos treinos de fortalecimento, comece com pesos leves ou apenas com o peso do corpo. Aumente gradualmente a intensidade.
3. **Consistência é a chave:** Realizar esse plano de forma consistente vai melhorar sua força, flexibilidade e reduzir o risco de lesões a longo prazo.

Conclusão:

Fortalecer os músculos e trabalhar a mobilidade são práticas essenciais para uma corrida segura e prazerosa, especialmente à medida que avançamos na idade. Incorporando esses treinos de fortalecimento e mobilidade à sua rotina de corrida, você estará preparando seu corpo para desafios maiores, sem sobrecarregar as articulações ou músculos. Com consistência, paciência e atenção ao corpo, você alcançará seus 21 km com mais confiança e menos risco de lesões.

Esse plano de fortalecimento e mobilidade é fundamental para complementar sua preparação para a meia maratona, ajudando a prevenir lesões e melhorando o seu desempenho na corrida.