

Skipping

Consiste em correr parado, elevando os joelhos a cada passada. Para quem tem uma prova rápida como alvo, o ideal é que o joelho alcance a altura do quadril; para longas distâncias, o recomendado é atingir uma inclinação de 45 graus em relação à outra perna. O treinador explica que esse exercício auxilia a corrigir e aumentar a amplitude da passada.

Fartlek

Seu princípio é não se ater a regras muito rígidas; o atleta é livre para correr o quanto quiser no ritmo que desejar, desde que alterne entre períodos de maior e menor velocidade. “Isso aumenta a capacidade funcional do coração e, consequentemente, aumenta o rendimento aeróbio, a capacidade de utilização do oxigênio e retarda o surgimento de fadiga muscular”, explica.

Anfersen

Muito conhecido por ser realizado pelos jogadores de futebol, o Anfersen é ótimo para corrigir a movimentação para trás das pernas no momento da corrida. “É preciso correr, seja em deslocamento ou parado, elevando o calcanhar até os glúteos, mas não é necessário tocá-los”, instrui o treinador.

Tempo Run

Para quem está se preparando para uma prova, o Tempo Run é um dos exercícios de corrida ideal. Ele consiste em esforços mais longos, que podem durar de 20 minutos até duas horas, e com a intensidade mais alta possível. Apesar de não ser um tipo de treino tão agradável, a sua eficiência é garantida, de acordo com Rodrigues: “Um Tempo Run é ruim porque certamente é uma sessão difícil mentalmente, mas é bom porque vai construir as habilidades mentais do atleta, lhe permitindo se concentrar melhor no ritmo, na intensidade, na técnica e na capacidade de conciliar tudo isso durante as partes mais difíceis de uma corrida”.

Dribbling

Parecido com o Skipping, o Dribbling funciona bem para quem tem receio de torcer o pé durante a atividade física: “Esse exercício serve para fortalecer e aumentar a mobilidade do tornozelo”, conta Jorge. Basta manter os pés no chão e levantar somente o calcanhar, em movimento ou não, além de movimentar os braços lateralmente.

Hopserlauf

O Hopserlauf é um dos exercícios de corrida facilmente encontrados em aquecimentos de atletas de ponta. Ele consiste em um “pulinho” que pode melhorar muito o posicionamento do seu quadril. Para realizá-lo, o corredor

deve levantar os braços e as pernas alternadamente, além de dar um pequeno salto com essa elevação.

=====

<https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/exercicios-de-corrida/>