



MEIA MARATONA

PROGRAMA DE TREINO DE 12 SEMANAS



O OBJETIVO

DESTE PLANO NÃO É FAZER VOCÊ CRUZAR
A LINHA DE CHEGADA, MAS SIM FAZER

A SUA MELHOR VERSÃO

CRUZAR A LINHA DE CHEGADA



ÍNDICE

04
INTRODUÇÃO

05
GLOSÁRIO

06
EXERCÍCIOS SEMANAIS

08
TABELA DE PACE

09
SE VOCÊ...

10
MEIA MARATONA SEMANA A SEMANA

11
SEMANAS 1 - 12

23
EXEMPLO DE ESTRUTURA DO PLANO DE TREINO

ESTE PLANO DE TREINO

DE 12 SEMANAS

COMBINA

ANTES DE APRESENTARMOS O PLANO DE TREINO, LEIA ESTAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA QUE VOCÊ APROVEITE ESTE PLANO AO MÁXIMO.

RESISTÊNCIA,

FORÇA E

VELOCIDADE

PARA VOCÊ ESTAR PRONTO

PARA ENFRENTAR 21K.

Este plano foi criado para se adaptar ao seu nível de experiência, mas ele também é exclusivamente flexível para se ajustar às suas necessidades. Para aproveitar este Plano de Treino Nike ao máximo, você precisa saber que:

DISTÂNCIA NÃO É TUDO

Este plano de treino ajuda você a desenvolver Velocidade, Resistência, Progressão e Recuperação.

ESTE PLANO SE ADAPTA A VOCÊ

Sua rotina muda assim como o clima e seu senso de humor. Ao adaptar este plano às suas necessidades:

- Evite praticar corridas de Resistência e Velocidade por dois dias seguidos.
- Procure ficar nas delimitações de distância recomendadas ao praticar Corridas Progressivas.
- Você correu esses quilômetros. Agora é hora de reivindicá-los. Compartilhe seu progresso usando o app Nike+ Running para que seus amigos torçam por você e o incentivem.
- Separe um tempo para treinar outras modalidades aeróbicas. O app NTC é uma ótima maneira de organizar seu treino.

O TREINO COMEÇA QUANDO VOCÊ COMEÇA

Este plano foi criado para otimizar resultados durante um período de 12 semanas. Ele se adapta ao seu nível de experiência e às suas necessidades conforme você se prepara para enfrentar uma Meia Maratona. Não importa se faltam catorze ou oito semanas para o dia da corrida. Você pode seguir este programa sempre que quiser.

GLOSSÁRIO

Neste glossário estão os termos relacionados à corrida que você encontrará neste plano. É importante conhecer os diversos tipos de corrida que este plano oferece para você aproveitar o treino ao máximo.

CORRIDA LONGA

A Corrida Longa dá mais resistência. Ela é um elemento importante do treino porque ajuda corpo e mente a se adaptarem a distâncias maiores. E ela também ajuda você a se familiarizar com desa os físicos e mentais que você pode enfrentar durante uma corrida.

CORRIDA PROGRESSIVA

As Corridas Progressivas dão mais energia e fazem o corpo se adaptar ao cansaço quando se está correndo. Estabeleça o seu pace ao longo de cada corrida. Comece devagar e termine em um pace mais acelerado.

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

Corridas de Recuperação aumentam a energia e ajudam você a se recuperar da melhor maneira possível após um treino pesado. Assim como em uma Corrida Progressiva, comece bem devagar e termine em um pace mais acelerado.

VELOCIDADE E FORÇA

Velocidade e força são essenciais para você dar seu melhor na corrida. Estes exercícios têm como foco o desenvolvimento da resistência e força necessárias para você se tornar um corredor melhor. Intervalos longos, Subidas, Fartleks e corridas Cadenciadas são exercícios de Força e Velocidade.

PISTA

A melhor forma de melhorar seu pace mais rápido é trabalhar nele por vários pequenos períodos em uma série de intervalos. Eles podem ter duração e pace iguais ao tempo de descanso ou podem usar diferentes distâncias, paces e períodos de recuperação. O ideal é que esse tipo de exercício seja praticado na pista, mas ele pode ser feito em qualquer lugar. Uma opção é usar os quarteirões da cidade, semáforos ou árvores como marcadores de intervalo.

PASSADAS

Passadas são corridas muito curtas geralmente feitas antes ou imediatamente após uma corrida ou um exercício. Uma série de Passadas deve aumentar o pace geralmente a primeira Passada será a mais longa e a mais lenta. Faça um breve período de recuperação entre cada Passada.

FARTLEK

Fartleks trabalham velocidade e força alternando distâncias e paces durante uma corrida continuada. Exemplo de estrutura de um exercício Fartlek: corrida leve por um minuto seguida de corrida pesada também por um minuto, e repetir este processo durante alguns minutos, quilômetros ou alternando os quarteirões da cidade.

SPLIT

Dois paces diferentes em um único intervalo. Por exemplo: correr um intervalo de 400 metros, sendo uma corrida leve nos primeiros 200 metros e acelerada nos 200 metros finais. Com isso, o intervalo é dividido em duas partes.

SUBIDAS

Exercícios de Subida desenvolvem velocidade e forma. Correr na subida exige muito mais esforço, por isso você não precisa correr tão rápido como se estivesse no plano. Quando estiver correndo na subida, controle sua respiração. Não se incline muito para frente. Uma leve inclinação com o queixo à frente do peito é suficiente. Corridas de Recuperação aumentam a energia e ajudam você a se recuperar da melhor maneira possível após um treino pesado. Assim como em uma Corrida Progressiva, comece bem devagar e termine em um pace mais acelerado.

CADÊNCIA

Um pace forte, porém controlado, que pode ser mantido em longos intervalos ou numa corrida constante de 1-10 quilômetros. A Corrida Cadenciada tem como objetivo desenvolver resistência física e mental e acostumar você ao desconforto.

MEIAS-VOLTAS

As Meias-Voltas são praticadas durante intervalos curtos. Em vez de parar no fim de um intervalo, cruze a linha e dê meia-volta com rapidez e segurança para recomeçar.

EXERCÍCIOS SEMANAIS

Para você aproveitar este treino ao máximo, cada semana contém quatro tipos de exercícios. Este plano se adapta à sua agenda e disposição ao longo da semana.

VELOCIDADE

É importante ganhar velocidade durante o treino. Ao longo deste plano, você irá desenvolver velocidade por meio de sessões na Pista e trabalhar força e velocidade.

NTC APP

Pratique um dos treinos do NTC app ou corra alguns quilômetros Progressivos.

RESISTÊNCIA

O treino de resistência ajuda a preparar sua mente e seu corpo para vencer distâncias no dia da corrida. Você vai trabalhar resistência por meio de Corridas Longas semanais.

REGENERATIVO

As Corridas Progressivas dão mais energia e auxiliam na recuperação entre sessões de exercícios que exigem mais esforço. Comece devagar e termine em um pace mais acelerado. Se essa é a primeira vez que você corre Meia Maratona, comece com a opção que traz a menor distância. Se você ainda tiver disposição, aumente a distância.

RECUPERAÇÃO

Recuperar-se após uma sessão de exercícios é tão importante quanto o próprio exercício. Aproveite esses dias para se recuperar conforme a sua necessidade.

COMO USAR A TABELA DE PACE

AS INFORMAÇÕES SERVEM APENAS PARA REFERÊNCIA (NÃO SE PREOCUPE SE SEU PACE NÃO CONSTAR NA TABELA). COMPREENDER SEU PACE PODE AJUDÁ-LO A CORRER MAIS RÁPIDO E MELHORAR SEU TREINO COMO UM TODO.

Ao longo do plano, você encontrará referências a vários paces importantes que devem ser mantidos durante determinados exercícios. Use a tabela da página seguinte como referência para você descobrir seu pace de corrida.

COMEÇANDO

Antes de começar, veja qual é o seu Pace Médio no lado esquerdo da tabela e confira os números da direita que indicam os diferentes paces que você precisará manter dependendo do exercício que fizer. Se você não sabe qual é o seu Pace Médio, use o app Nike+ Running para monitorar uma corrida de 1k e descubra.

EXEMPLO

Se o seu Pace Médio é 5:55 e o plano de treino recomenda um intervalo de 800 metros no pace de 5k, seu pace para esse intervalo de 800 metros deve ser de 6:20 por quilômetro. Se o exercício pede que você corra 800 metros no pace de 10k, seu pace para esse intervalo de 800 metros deve ser de aproximadamente 6:35 por quilômetro.

DESCUBRA SEU PACE DE OUTRAS MANEIRAS

Você também pode descobrir seu pace usando esta tabela com as informações da sua corrida mais recente. Encontre na tabela a distância e o tempo total da corrida mais recente e use os números da linha correspondente para determinar seu pace para os exercícios presentes neste plano.

EXEMPLO

Se você sabe que consegue correr 5k em 31:45, você pode se basear nos paces apresentados na mesma linha da tabela para verificar quais paces você deve manter dependendo do exercício que fizer. Seu intervalo de 800 metros no pace de 10k deve ser 6:35 por quilômetro.

TABELA DE PACE

PACE MÉDIO	MELHOR 1600M	MELHOR 5K / PACE MÉDIO	MELHOR 10K / PACE MÉDIO	CADÊNCIA PACE MÉDIO	MELHOR MARATONA / PACE MÉDIO
3:05	4:40	17:05 / 3:25	35:45 / 3:35	3:45	2:44:00 / 3:55
3:25	5:05	18:45 / 3:45	39:00 / 3:55	4:05	3:00:00 / 4:15
3:45	5:35	20:15 / 4:05	42:00 / 4:10	4:20	3:15:00 / 4:35
4:05	6:00	22:00 / 4:20	45:45 / 4:32	4:45	3:30:00 / 4:55
4:20	6:30	23:45 / 4:45	49:00 / 4:55	5:05	3:45:00 / 5:20
4:40	7:00	25:15 / 5:00	52:30 / 5:15	5:30	4:00:00 / 5:40
4:55	7:25	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	4:15:00 / 6:00
5:15	7:55	28:30 / 5:40	59:00 / 5:55	6:10	4:30:00 / 6:20
5:35	8:20	30:00 / 6:00	62:30 / 6:15	6:30	4:45:00 / 6:45
5:55	8:50	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	5:00:00 / 7:05
6:10	9:15	33:00 / 6:35	69:00 / 6:55	7:10	5:15:00 / 7:25
6:30	9:45	35:00 / 7:00	72:00 / 7:15	7:30	5:30:00 / 7:45
6:50	10:10	36:15 / 7:15	75:00 / 7:30	7:45	5:40:00 / 8:05
7:10	10:40	38:00 / 7:35	78:30 / 7:45	8:05	5:50:00 / 8:15
7:25	11:05	39:30 / 7:55	81:30 / 8:10	8:25	6:00:00 / 8:30

SE VOCÊ...

CADA PESSOA TEM SUA PRÓPRIA JORNADA DE TREINO. MAS MUITOS CORREDORES DEPARAM-SE COM OS MESMOS DESAFIOS E DÚVIDAS AO LONGO DO CAMINHO. VEJA COMO IDENTIFICAR E SUPERAR ESSES OBSTÁCULOS EM COMUM

EM SUA JORNADA PARA O DIA DA CORRIDA.

SE A SUA ROTINA NÃO É COMPATÍVEL COM SUA AGENDA DE TREINO,

você pode adaptar este plano de acordo com suas necessidades. Para ter resultados ainda melhores, você deve incluir em cada semana os quatro exercícios fundamentais Velocidade, Resistência, Progressão e Recuperação, mas priorize exercícios de Velocidade e Resistência se você não tiver tempo para fazer tudo. A única semana que você precisa adaptar à sua agenda é a semana da corrida.

SE VOCÊ NÃO SABE QUAL É O SEU PACE,

faça o teste para saber qual é o mais confortável para você. Você tem várias marchas caso não tenha percebido. Tenha paciência, concentre-se e divirta-se fazendo testes para descobrir seu nível de conforto enquanto corre testando diferentes velocidades por distâncias variadas. Você ficará surpreso ao ver o quanto você já conhece do seu corpo e seu nível de condicionamento físico.

SE VOCÊ ESTIVER CANSADO,

tente descobrir o motivo. É normal sentir um pouco de cansaço conforme seu treino progride, mas não deixe de cuidar dos outros aspectos da sua vida: durma o suficiente, alimente-se bem, hidrate seu corpo, respeite os dias de recuperação e use os tênis certos para cada atividade. Às vezes, o melhor treino é aquele que prioriza recuperação e descanso.

SE FALTAR MOTIVAÇÃO,

procure por algo ou alguém que lhe traga inspiração. Mesmo que seja no lugar onde você não esperava encontrar como em uma corrida que você não queria correr. Saia e corra por dez minutos, e se você não sentir mais vontade de correr, volte. Apenas lembre-se de voltar correndo.

SE A SUA CORRIDA NÃO FOR COMO VOCÊ ESPERAVA,

vá para a próxima corrida. Algumas corridas são simplesmente terríveis às vezes há um motivo, às vezes não. Aproveite para ver se existe um motivo e descubra algo sobre si próprio (se houver). Sentir-se bem em uma corrida ruim é tão importante como sentir-se bem em uma ótima corrida.

SE VOCÊ SE MACHUCAR,

pare de correr. Há uma diferença entre sentir dor e estar machucado. Ouvir o que o seu corpo tem a dizer e aprender com ele é fundamental durante o treino. Às vezes é melhor deixar de correr.

MEIA MARATONA SEMANA A SEMANA

Este plano de treino de 12 semanas combina resistência, força e velocidade para você se preparar para uma Meia Maratona. Este plano foi criado para se adaptar ao seu nível de experiência. Você também irá programar dias de descanso e exercícios do NTC em sua rotina.

01 UMA LINHA DE LARGADA

Esta semana você vai começar sua jornada de 12 semanas com uma série de corridas e exercícios leves para você se familiarizar com o plano de treino.

02 ESTABELEÇA BONS HÁBITOS

É hora de desenvolver hábitos novos. O foco desta semana está em como e por que do treino. Trabalhe em conseguir mais energia e um pace adequado nos dias de exercício.

03 SEJA CONSISTENTE

Em sua terceira semana de treino, você irá começar a sentir o pace para a sua corrida. O segredo para correr bem é ser consistente.

04 APRENDA A MANTER O FOCO

O treino desta semana pode cansá-lo física e mentalmente. Concentre-se no momento atual e prepare-se para o exercício de cada dia.

05 DESENVOLVA RESISTÊNCIA

Sua resistência melhorou. Você irá fazê-la trabalhar ainda mais nesta semana. Intervalos mais longos e uma Corrida Longa muito maior são parte do treino.

06 AUMENTE O PACE

Nesta semana, você irá se sentir confortável em meio ao desconforto. Organize e identifique os paces que você estabeleceu e tente experimentar novos paces que testem seus limites.

07 SEJA RÁPIDO

Você está ficando mais rápido a cada semana. Agora é hora de ser o mais rápido que puder. Nesta semana você irá trabalhar velocidade e força.

08 VÁ ADIANTE

Esta semana é uma ótima oportunidade para olhar para frente e visualizar o atleta que você quer se tornar. Seja esse atleta agora. Imprima paces acelerados e procure conciliar seus objetivos para se adequar ao corredor que você se tornou.

09 CHEGUE NO ÁPICE

Seu treino vai chegar ao ápice nesta semana. Prepare-se para suar a camisa, sentir-se cansado e aproveitar cada minuto.

10 MELHORE CADA PASSO

Você não diminui o pace. Você melhora a cada passo. Nesta semana, a velocidade aumenta, mas a recuperação aumenta ainda mais. É corrida de qualidade e recuperação de qualidade que importam daqui pra frente.

11 MATENHA SEU TRABALHO

Você fez o treino. Agora é hora de manter os resultados do seu trabalho. Conforme a intensidade diminui, é importante concentrar-se no sono, na hidratação, dieta e diversão.

12 A LINHA DE LARGADA

Você conseguiu. Corra forte e confiante nesta semana. Use tudo o que você aprendeu e todo o progresso que fez até aqui. Você está pronto para a corrida.

SEMANA 1: UMA LINHA DE LARGADA

Esta semana você vai começar sua jornada com uma série de corridas e exercícios leves para você se familiarizar com o plano de treino. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Para uma Corrida Progressiva eficaz, comece devagar e aumente a velocidade gradualmente para que seu último quilômetro seja mais rápido que o primeiro.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Esses dois treinos vão ajudar você a desenvolver os músculos necessários como corredor.

Treinos:

Treino Foco, Treinamento para fortalecimento dos músculos do tronco "Gracie Gold" + Treinamento de Força e Equilíbrio para Corredores.

VELOCIDADE

PISTA

800 metros no pace de 10k
800 metros no pace **Cadenciado**
800 metros no pace de 5k
800 metros no pace **Cadenciado**
400 metros no pace de 1600 m
800 metros no pace **Cadenciado**
200 metros no pace de 1600m (2x)

Recuperação de 90 segundos entre cada intervalo.

RESISTÊNCIA

6 k

Correr esta distância de maneira consistente irá ajudá-lo a preparar corpo e mente para vencer a distância no dia da corrida.

Nestas semanas iniciais, o objetivo é acostumar seu corpo a distâncias maiores. Não se preocupe muito com o pace; ele deve ser confortável. Após a corrida, confira seu desempenho no app Nike+ Running, que servirão de referência para as próximas corridas.

VELOCIDADE

FARTLEK

Siga esta sequência de intervalo temporizada, alternando entre paces leves e pesados sem parar.

1 min em pace leve, 1 min em pace pesado
2 min em pace leve, 2 min em pace pesado
3 min em pace leve, 3 min em pace pesado
1 min em pace leve, 1 min em pace pesado
2 min em pace leve, 2 min em pace pesado
3 min em pace leve, 3 min em pace pesado

REGENERATIVO

3-8 K

Aproveite a corrida de hoje para se recuperar o melhor possível. Aumente sua velocidade gradualmente para que o primeiro quilômetro seja o mais lento e o último seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 2: ESTABELEÇA BONS HÁBITOS

É hora de desenvolver hábitos novos. O foco desta semana está em como e por que do treino. Trabalhe em conseguir mais energia e um pace adequado nos dias de exercício. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga as distâncias recomendadas. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

As Corridas Progressivas sempre devem ser corridas em um pace que aumenta gradualmente. Comece devagar e então aumente seu pace para que o último quilômetro seja o mais rápido.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

VELOCIDADE

PISTA

12 x 400 metros alternando entre seu pace de 10k e seu pace de 5k.

Faça descansos de 2 minutos após cada intervalo de 400 metros.

REGENERATIVO

3-8 K

Concentre-se no controle enquanto você se recupera entre o exercício de ontem e o de amanhã, aumentando sua velocidade gradualmente do primeiro ao último quilômetro.

RESISTÊNCIA

7 k

Prepare-se para vencer distâncias no dia da corrida com a corrida mais longa da semana.

Nas semanas iniciais, o objetivo é acostumar seu corpo a distâncias maiores. Não se preocupe muito com o pace; ele deve ser confortável. Depois, confira seu desempenho no app Nike+ Running, que servirão de referência para as próximas corridas

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

NTC APP

Trabalho no desenvolvimento de novos hábitos e na importância do treinamento para os corredores.

Treinos:
Foco, Força na Barra.

VELOCIDADE

SUBIDAS

Corra por uma pequena elevação no seu pace de 1600m por 25 segundos. Repita 6x.

Corra por uma subida longa no seu pace de 5k por 60 segundos. Repita 6x.

Corra por uma pequena elevação no seu pace de 1600m por 25 segundos. Repita 6x.

Desça a elevação correndo moderadamente entre intervalos.

SEMANA 3: SEJA CONSISTENTE

Em sua terceira semana de treino, você irá começar a sentir o pace para a sua corrida. O segredo para correr bem é ser consistente. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Tenha mais energia com uma Corrida Progressiva. Comece devagar e aumente o pace ao longo da corrida.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

VELOCIDADE

PISTA

1000 metros no pace de 10k
500 metros no pace de 5k
500 metros no pace de 5k
200 metros no pace de 1600m
400 metros no pace de 5k
400 metros no pace de 5k
200 metros no pace de 1600m (5x)

Recuperação de 90 segundos após cada intervalo.

REGENERATIVO

5-11 K

O propósito da corrida de hoje é se recuperar do seu último exercício. Aumente a velocidade gradualmente para que o seu último quilômetro seja o mais rápido.

RESISTÊNCIA

10 k

Correr esta distância de maneira consistente irá ajudá-lo a preparar corpo e mente para vencer a distância no dia da corrida.

Nestas semanas iniciais, o objetivo é acostumar seu corpo a distâncias maiores. Não se preocupe muito com o pace; ele deve ser confortável. Após a corrida, confira seu desempenho no app Nike+ Running como referência para as próximas corridas

NTC APP

Comece a desenvolver a sua rotina.

Treinos:

Emagrecer nível iniciante,
Suor + Boa Forma ou Emagrecimento.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

VELOCIDADE

PISTAS

Passadas de 100 metros
(8x) 1200 metros no pace de 10k
(2x) 1200 metros no pace de Maratona
1200 metros no pace de 10k
(2x) Passadas de 100 metros (8x)

Recuperação de 3 minutos entre cada intervalo.

SEMANA 4: APRENDA A MANTER O FOCO

O treino desta semana pode cansá-lo física e mentalmente. Concentre-se no momento atual e prepare-se para o exercício de cada dia. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Para uma Corrida Progressiva eficaz, comece devagar e aumente a velocidade gradualmente para que seu último quilômetro seja mais rápido que o primeiro.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Aprendendo a focar, esse treinamento do NTC deve ser bem desafiador.

Treinos:
Foco, Dose Rápida
ou Zoom em 10min.

VELOCIDADE

PISTA

200 metros no pace de **Melhor K (4x)**
400 metros no pace de 5k
200 metros no pace de **Melhor K (4x)**
400 metros no pace de 5k
200 metros no pace de **Melhor K**
400 metros no pace de 5k
100 metros no pace **Mais Rápido (4x)**

como meias-voltas **recuperação de 60 segundos** após intervalos de **200 metros**.
Recuperação de **2 min** após cada intervalo de **200 metros**.

RESISTÊNCIA

11 k

Esta é a corrida mais longa da semana. Corra esta distância de maneira consistente para desenvolver a resistência necessária para a corrida. Nestas semanas iniciais, o objetivo é acostumar seu corpo a distâncias maiores. Não se preocupe muito com o pace; ele deve ser confortável. Após a corrida, confira seu desempenho no app Nike+ Running, que servirá de referência para as próximas corridas.

VELOCIDADE

PISTAS

Strides de 150 metros (4x)

Cadência de 5k

Strides de 150 metros (4x)

REGENERATIVO

3-8 K

Aproveite a corrida de hoje para se recuperar o melhor possível. Aumente sua velocidade gradualmente para que o primeiro quilômetro seja o mais lento e o último seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Pegar leve já resolve. Corra alguns quilômetros Progressivos, faça um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 5: DESENVOLVA RESISTÊNCIA

Sua resistência melhorou. Você irá fazê-la trabalhar ainda mais nesta semana. Intervalos mais longos e uma Corrida Longa muito maior são parte do treino. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Tenha mais energia com uma Corrida Progressiva. Comece devagar e aumente o pace ao longo da corrida.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Agora sua resistência deve começar a ficar visivelmente diferente e esse treinamento vai provar isso à você.

Treino:
Eseultor de Corpo.

VELOCIDADE

PISTA

14 x 200 metros alternando entre seu pace de 1600m e seu pace de 5k.

Faça descansos de 2 minutos após cada intervalo de 200 metros.

RESISTÊNCIA

13 k

Esta é sua corrida mais longa. Corra esta distância de maneira consistente para preparar mente e corpo para o dia da corrida.

Agora que você chegou até aqui, preste mais atenção na qualidade do seu pace ao longo das corridas. Tente manter um pace que seja 60-90 segundos mais lento do que o seu pace ideal para o dia da corrida.

VELOCIDADE

PISTAS

Corra subindo com uma elevação de 9x.

Não pare no topo da subida - corra por mais 20 segundos quando chegar ao topo.

Entre um estímulo e outro, corra levemente para se recuperar.

REGENERATIVO

3-8 K

O propósito da corrida de hoje é se recuperar do seu último exercício. Aumente a velocidade gradualmente para que o seu último quilômetro seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Pegar leve já resolve. Corra alguns quilômetros Progressivos, faça um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 6: AUMENTE O PACE

Nesta semana, você irá se sentir confortável em meio ao desconforto. Organize e identifique os paces que você estabeleceu e tente experimentar novos paces que testem seus limites. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Para uma Corrida Progressiva eficaz, comece devagar e aumente a velocidade gradualmente para que seu último quilômetro seja mais rápido que o primeiro.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Essa semana você deve ir além da sua zona de conforto.

Treinos:
Foco, Zoom Rápido
e Treino para Corrida.

VELOCIDADE

PISTA

200 metros no pace de 1600m (2x)
Split 800-600 metros no pace de 5k
Split 200 metros no pace de 1600m
400 metros no pace de 5k
Split 800-600 metros no pace de 5k
Split 200 metros no pace de 1600m
400 metros no pace de 5k
200 metros no pace de 1600m (2x)

Recuperação de 60 segundos após intervalos de 200 metros. Recuperação de 2 minutos após todos os outros intervalos.

RESISTÊNCIA

16 k

Correr esta distância de maneira consistente irá ajudá-lo a preparar corpo e mente para vencer a distância no dia da corrida.

Lembre-se de prestar mais atenção à qualidade do seu pace em suas corridas. Tente manter um pace que seja 60-90 segundos mais lento do que o seu pace ideal para o dia da corrida.

VELOCIDADE

PISTA

1,5k no seu pace de 10k
400 metros no seu pace de 1600m
800 metros no pace de 5k
Repita a série 2x.

Faça recuperações de 3 minutos após cada intervalo.

REGENERATIVO

3-8 K

Aproveite a corrida de hoje para se recuperar o melhor possível. Aumente sua velocidade gradualmente para que o primeiro quilômetro seja o mais lento e o último seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 7: SEJA RÁPIDO

Você está ficando mais rápido a cada semana. Agora é hora de ser o mais rápido que puder. Nesta semana você irá trabalhar velocidade e força. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Tenha mais energia com uma Corrida Progressiva. Comece devagar e aumente o pace ao longo da corrida.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Essa é a semana para tornar-se o mais rápido possível. Esse treinamento NTC vai desafiar seus limites anaeróbicos. Essa é Sessão de Treino Intervalados.

Treinos:
Foco, Cardio Extremo.

VELOCIDADE

PISTA

200m no pace de 1600m / recuperação de 45 seg
800m no pace de 10k / recuperação de 2 min
200m no pace de 1600m / recuperação de 45 seg
600m no pace de 10k / recuperação de 2 min
200m no pace de 1600m / recuperação de 45 seg
400m no pace de 10k / recuperação de 2 min
800m no pace de 5k / recuperação de 45 seg
200m no pace de 1600m / recuperação de 2 min
600m no pace de 5k / recuperação de 45 seg
200m no pace de 1600m / recuperação de 2 min

RESISTÊNCIA

13 k

Correr esta distância de maneira consistente irá ajudá-lo a preparar corpo e mente para vencer a distância no dia da corrida.

Lembre-se de prestar mais atenção à qualidade do seu pace em suas corridas. Tente manter um pace que seja 60-90 segundos mais lento do que o seu pace ideal para o dia da corrida.

VELOCIDADE

FARTLEK

1000 metros no pace de 10k
1000 metros no pace Cadenciado
1000 metros no pace de 10k
1000 metros no pace Cadenciado
1000 metros no pace de 10k
1000 metros no pace Cadenciado
Passadas de 100 metros

Descanso de 2 minutos entre cada intervalo. 30 segundos entre Passadas.

REGENERATIVO

3-8 K

O propósito da corrida de hoje é se recuperar do seu último exercício. Aumente a velocidade gradualmente para que o seu último quilômetro seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 8: VÁ ADIANTE

Esta semana é uma ótima oportunidade para olhar para frente e visualizar o atleta que você quer se tornar. Seja esse atleta agora. Imprima paces acelerados e procure conciliar seus objetivos para se adequar ao corredor que você se tornou. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Para uma Corrida Progressiva eficaz, comece devagar e aumente a velocidade gradualmente para que seu último quilômetro seja mais rápido que o primeiro.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Essa semana você deve estar se sentindo bem e tornando-se o atleta que está treinando para ser. Esse treinamento vai te desafiar, mas você deve estar pronto para o desafio

Treinos:
Fortalecer Avançado e Gladiadora.

VELOCIDADE

PISTA

300m no pace de 1600m / recuperação de 45 seg
400m no pace de 5k / recuperação de 2 min
500m no pace de 5k / recuperação de 2 min
600m no pace de 10k / recuperação de 2 min
500m no pace de 5k / recuperação de 2 min
400m no pace de 5k / recuperação de 2 min
300m no pace de 1600m / recuperação de 45 seg

RESISTÊNCIA

16 k

Prepare-se para vencer distâncias no dia da corrida com a corrida mais longa da semana. Lembre-se de prestar mais atenção à qualidade do seu pace em suas corridas.

Tente manter um pace que seja 60-90 segundos mais lento do que o seu pace ideal para o dia da corrida.

VELOCIDADE

CADÊNCIA

Corrida Progressiva de 6k no seu pace Cadenciado.

Passadas de 100 metros (8x)

REGENERATIVO

3-8 K

Aproveite a corrida de hoje para se recuperar o melhor possível. Aumente sua velocidade gradualmente para que o primeiro quilômetro seja o mais lento e o último seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 9: CHEGUE NO ÁPICE

Seu treino vai chegar ao ápice nesta semana. Prepare-se para suar a camisa, sentir-se cansado e aproveitar cada minuto. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente

REGENERATIVO

3-8 K

Para uma Corrida Progressiva eficaz, comece devagar e aumente a velocidade gradualmente para que seu último quilômetro seja mais rápido que o primeiro.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Essa semana é o pico do seu treinamento, você deve estar se sentindo no auge e o seu treinamento deve ser o mais desafiador até então.

Treino:
Transferência de Energia e Emagrecção.

VELOCIDADE

PISTA

Comece sua sessão com uma corrida contínua de 3k no seu pace do dia da corrida.
Recuperação de 10 minutos após 3k.

200 metros no pace de 10k
200 metros no pace de 5k
200 metros no pace de 1600m
200 metros no pace de 10k
200 metros no pace de 5k
200 metros no pace de 1600m

Recuperação de 60 segundos entre intervalos

RESISTÊNCIA

18 k

Correr esta distância de maneira consistente irá ajudá-lo a preparar corpo e mente para vencer a distância no dia da corrida.

Você está quase lá! Acompanhe seu pace médio nas corridas das últimas 4 semanas de treino. Misturar pace e distância será muito importante para o sucesso no dia da corrida.

VELOCIDADE

PROGRESSÃO

Corra 11k como se fosse uma Corrida Progressiva. Seu pace deve baixar para que os últimos 5k sejam corridos no pace Cadenciado.

REGENERATIVO

3-8 K

Concentre-se no controle enquanto você se recupera entre o exercício de ontem e o de amanhã, aumentando sua velocidade gradualmente do primeiro ao último quilômetro.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 10: MELHORE CADA PASSO

Você não diminui o pace. Você melhora a cada passo. Nesta semana, a velocidade aumenta, mas a recuperação aumenta ainda mais. É corrida de qualidade e recuperação de qualidade que importam daqui pra frente. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Tenha mais energia com uma Corrida Progressiva. Comece devagar e aumente o pace ao longo da corrida.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

NTC APP

Não estamos pegando leve no seu treinamento, mas sim trabalhando na sua regeneração. Queremos revitalizar seus músculos ao invés de sobrecarregá-los.

Treinos:
Foco, Alcance e Recuperação.

VELOCIDADE

PISTA

Corra 1.5k: Alterne correndo 200 metros no pace Cadenciado e depois 200 metros no pace de 1600m. Faça uma recuperação de 4 minutos.

Corra 800m: 200 metros no pace Cadenciado e depois 200 metros no pace de 1600m. Recuperação de 2 minutos.

Corra 400m: 200 metros no pace Cadenciado e depois 200 metros no pace de 1600m.

RESISTÊNCIA

13 k

Prepare-se para vencer distâncias no dia da corrida com a corrida mais longa da semana.

Acompanhe seu pace médio nas corridas das últimas 3 semanas de treino. Misturar pace e distância será muito importante para o sucesso no dia da corrida.

VELOCIDADE

SUBIDAS

Corra na subida por 2 minutos de preferência 90 segundos na subida e 30 segundos no topo. Repita 6x.

Se não há uma subida por perto, faça uma Corrida Progressiva de 2 minutos em um pace de 10k para 1600m e repita 6x.

Seja na elevação ou no plano, recupere-se completamente entre os intervalos.

REGENERATIVO

3-8 K

O propósito da corrida de hoje é se recuperar do seu último exercício. Aumente a velocidade gradualmente para que o seu último quilômetro seja o mais rápido.

RECUPERAÇÃO

Pegar leve já resolve. Corra alguns quilômetros Progressivos, faça um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

SEMANA 11: MANTENHA SEU TRABALHO

Você fez o treino. Agora é hora de manter os resultados do seu trabalho. Conforme a intensidade diminui, é importante concentrar-se no sono, na hidratação, dieta e diversão. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

Tenha mais energia com uma Corrida Progressiva. Comece devagar e aumente o pace ao longo da corrida.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

VELOCIDADE

PISTA

200 metros no pace de 1600m (4x)
400 metros no pace de 10k (2x)
200 metros no pace de 5k (4x)
400 metros no pace de 10k (2x)
200 metros no pace de 1600m (4x)

Recuperação de 60 segundos
entre cada intervalo.

REGENERATIVO

3-8 K

Aproveite a corrida de hoje para se recuperar o melhor possível. Aumente sua velocidade gradualmente para que o primeiro quilômetro seja o mais lento e o último seja o mais rápido.

RESISTÊNCIA

10 k

Prepare-se para vencer distâncias no dia da corrida com a corrida mais longa da semana.

Acompanhe seu pace médio nas corridas das últimas 3 semanas de treino. Misturar pace e distância será muito importante para o sucesso no dia da corrida.

RECUPERAÇÃO

Hoje o assunto é recuperação. Dê o merecido descanso que seu corpo tanto precisa correndo alguns quilômetros Progressivos, fazendo um exercício do NTC ou tire o dia para descansar.

NTC APP

Essa semana é para manutenção e esse treinamento vai te ajudar a manter o rumo e se preparar para o dia da prova em uma semana.

Treinos:
Foco, Controle dos músculos do tronco.

VELOCIDADE

PISTA

Corrida Progressiva de 2k

Passadas de 100 metros (2x)
1000 metros no pace Cadenciado
Passadas de 100 metros (2x)
1000 metros no pace Cadenciado

Corrida Progressiva de 2K

SEMANA 12: A LINHA DE CHEGADA

Você conseguiu. Corra forte e com ante nesta semana. Use tudo o que você aprendeu e todo o progresso que fez até aqui. Você está pronto para a corrida. Você pode mudar a sequência abaixo para se adaptar à sua semana, mas não faça corridas de Velocidade e Resistência uma após a outra e siga os quilômetros recomendados. Para complementar seu treino, acrescente exercícios do NTC na sua rotina para entrar em forma rapidamente.

REGENERATIVO

3-8 K

As Corridas Progressivas sempre devem ser corridas em um pace que aumenta gradualmente. Comece devagar e então aumente seu pace para que o último quilômetro seja o mais rápido.

O importante nas Corridas Progressivas é correr no pace que você se sentir mais confortável.

VELOCIDADE

PISTA

200 metros no pace de 1600m (2x)
400 metros no pace de 5k (2x)
800 metros no pace de 10k
400 metros no pace de Maratona (2x)
200 metros no pace de 1600m (2x)

Recuperação de 2 minutos
entre cada intervalo.

REGENERATIVO

5 K

Concentre-se no controle enquanto você se recupera entre o exercício de ontem e o de amanhã, aumentando sua velocidade gradualmente do primeiro ao último quilômetro.

RESISTÊNCIA

MEIA MARATONA

Você conseguiu. Corra forte e com ante nesta semana. Use tudo o que você aprendeu e todo o progresso que fez até aqui. Você está pronto para a corrida.

NTC APP

Essa semana é para se preparar para a corrida. Você treinou duro e agora está pronto para o dia da prova.

Treinos:

Foco, Estúdio de Vinyasa Rápido.

RECUPERAÇÃO

Pegar leve já resolve. Corra alguns quilômetros Progressivos, faça um dos treinos do NTC app ou tire o dia para descansar.

VELOCIDADE

PISTA

Corrida Progressiva de 3k

Passadas de 100 metros (8x)

Corrida Progressiva de 1600 metros

EXEMPLO DE PLANO DE TREINO

Veja a seguir um exemplo de estrutura semanal do plano. Se a sua agenda não for compatível com a agenda de treinos, adapte a agenda de treinos de acordo com suas necessidades. Para ter resultados melhores, você deve incluir em cada semana os quatro exercícios fundamentais Velocidade, Resistência, Progressão e Recuperação, mas priorize exercícios de Velocidade e Resistência se você não tiver tempo para fazer tudo. Use este quadro para referência visual e prepare-se para enfrentar uma Meia Maratona.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
01	3-8 K	PISTA	NTC APP	FARTLEK	3-8 K	6 K	RECUPERAÇÃO
02	3-8 K	PISTA	NTC APP	SUBIDAS	3-8 K	7 K	RECUPERAÇÃO
03	3-8 K	PISTA	NTC APP	PISTA	5-11 K	10 K	RECUPERAÇÃO
04	3-8 K	PISTA	NTC APP	CADÊNCIA	3-8 K	11 K	RECUPERAÇÃO
05	3-8 K	PISTA	NTC APP	SUBIDAS	3-8 K	13 K	RECUPERAÇÃO
06	3-8 K	PISTA	NTC APP	PISTA	3-8 K	16 K	RECUPERAÇÃO
07	3-8 K	PISTA	NTC APP	FARTLEK	3-8 K	13 K	RECUPERAÇÃO
08	3-8 K	PISTA	NTC APP	CADÊNCIA	3-8 K	16 K	RECUPERAÇÃO
09	3-8 K	PISTA	NTC APP	PROGRESSÃO	3-8 K	18 K	RECUPERAÇÃO
10	3-8 K	PISTA	NTC APP	SUBIDAS	3-8 K	13 K	RECUPERAÇÃO
11	3-8 K	PISTA	NTC APP	FARTLEK	3-8 K	10 K	RECUPERAÇÃO
12	3-8 K	PISTA	NTC APP	PISTA	RECUPERAÇÃO	5 K	MEIA MARATONA

CORRA DE MANEIRA INTELIGENTE. TREINE MELHOR.

NIKE+ RUNNING APP

CORRE
JUNTO.

Arrase no treino com o app Nike+ Running. Mapeie seu percurso, distância, pace, tempo, calorias e receba, em tempo real, feedback em áudio para correr melhor. Compartilhe fotos, compare seu progresso e receba incentivo dos amigos enquanto você corre para você se sentir motivado em busca dos seus objetivos



NTC APP

SEU TREINADOR PESSOAL.
FEITO PELA NIKE.
MOVIDO PELOS AMIGOS.

Recupere-se melhor e que mais forte nos treinos com o app NTC. Escolha dentre os mais de 100 exercícios criados por Treinadores Master da Nike e atletas profissionais, receba motivação da galera, conecte-se com a comunidade do NTC e treinem melhor juntos. Desafie a si próprio para ganhar NikeFuel e Minutos NTC que são sincronizados ao seu perfil do Nike+.

Você pode baixar o app NTC e o app Nike+ Running pelo iTunes® App Store para iPhone® e iPod Touch® ou pelo Google Play™ para dispositivos Android™.



WOMEN'S
HALF MARATHON
RIO DE JANEIRO
2016