

# O treino para a maratona



**Associação Desportiva O Mundo da Corrida**  
**Centro de treino**

# O treino para a maratona

*Uns receiam-na, outros dizem mal dela, odeiam-na!!!, chegam a dizer que pode matar, mas ela continua a ser o sonho de muitos por esse mundo fora!!!*

*Quando a correremos pela primeira vez e atingimos a linha da chegada, por breves momentos sentimo-nos como se tivéssemos cometido um acto heróico!!!*

# **Detalhes do Treino**

- 1. Corrida Contínua**
- 2. Fartlek**
- 3. Intervalados**
- 4. Treino de ritmo**
- 5. Flexibilidade e alongamentos**
- 6. Reforço Muscular**
- 7. Repouso**
- 8. Alimentação**

# Detalhes do Treino

## 1 – Corrida contínua

1. A base de toda a preparação para a maratona
2. Estes treinos devem ser efectuados em passada fácil, em regime de esforço aeróbio, isto é, em equilíbrio de oxigénio, e com um nível de pulsações centrado entre as 120 e 140 p/m. O atleta deve poder falar normalmente enquanto efectua este esforço de corrida.

# Detalhes do Treino

## 2 - Fartlek

1. Usado para percursos de maratona com grandes declives
2. Nestas sessões de corrida, o atleta deverá aplicar toda a gama de ritmos, com períodos de pausa, de trote muito lento, até se chegar a situações próximas da máxima velocidade. Deve ser feito em percursos o mais possível acidentados para se conseguir obter um melhor reforço muscular.

# Detalhes do Treino

## **3 - Intervalados**

- 1. O treinos intensivo mais importante para a maratona**
- 2. O sucesso de uma boa maratona, também depende deste tipo de treino. Nestas sessões há que ser rigoroso consigo próprio, cumprir os intervalos é essencial. Fazer os intervalos em trote lento.**

# Detalhes do Treino

## 4 – Treino de ritmo

1. **Muito bons, mas, devido ao desgaste não deve ser usado com muita frequência**
2. **Nestes treinos o atleta deve imaginar que já tem muitos km nas pernas, e que está a percorrer os derradeiros km da maratona em que o ritmo já é bem difícil de manter, o sucesso de uma boa marca na maratona depende deste tipo de treino.**

# Detalhes do Treino

## 5 – Flexibilidade e alongamento

1. De extrema importância, devem ser executados em todos os treinos
2. Nunca esquecer de reservar pelo menos 10 minutos no final do treino e 5 minutos no seu início, alongando os músculos que irão ser mais solicitados durante o esforço.



# Detalhes do Treino

## 6 – Reforço Muscular

1. De extrema importância, devem ser executados pelo menos uma vez por semana
2. Reforçar todas as estruturas musculares e articulares é meio caminho para o cumprimento do objectivo desejado.

# Detalhes do Treino

## 7 – Repouso

1. A primeira componente do chamado treino invisível.
2. Na preparação para a maratona é essencial a recuperação do esforço através do repouso. Se sentir cansaço é preferível repousar do que treinar, não se esqueça que quem manda é o nosso corpo.

# Detalhes do Treino

## 8 – Alimentação

1. A segunda componente do chamado treino invisível.
2. Não podemos cometer erros por excessos, que podem vir a estragar a preparação de semanas para a maratona. Uma alimentação saudável, indo ao encontro de todos os alimentos disponíveis.

# Detalhes do Treino

## 9 – Suplementação

1. Na maior parte dos casos não conseguimos ir buscar à alimentação tudo aquilo de que necessitamos, para além do enorme desgaste provocado pelo treino.
2. Aporte de Magnésio, e complexo de vitaminas são regra geral suficientes para repor as faltas.

# Fazer bidiários?

## Considerações

- 1. O volume de treino aumenta as hipóteses de melhoria de marcas? Sim, a intensidade é de cerca de 20% do total de corrida contínua. Ex: um atleta que faça 100 kms semanais, o seu treino intensivo ronda os 20 km na fase específica**
- 2. Um atleta só deverá recorrer aos treinos bidiários se tiver possibilidades de recuperar de um treino para outro e descansar diariamente.**
- 3. Devem-se diminuir os bidiários da 7ª semana e isenção total na semana de descompressão**

# Quantas semanas se deve treinar?

- **Atletas em actividade constante, com alguma experiência na maratona:**

8 semanas

- **Atletas com pouca actividade e com pouca experiência na maratona:**

12 semanas

- **Atletas sem actividade e sem experiência na maratona:**

12 a 16 semanas

**Nota:** Em qualquer dos casos as 8 semanas finais são de treino específico para a maratona

# Quantas semanas se deve treinar?

- Há no entanto treinadores que dividem as semanas em três períodos:

**Período de adaptação (5 a 6 semanas)**

**Período Fundamental (7 a 9 semanas)**

**Período de treino específico (5 a 6 semanas)**

**Isto daria uma duração aproximada de 17 a 21 semanas**

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## **1ª semana**

***É importante obter-se uma noção sobre os vários tipos de sessões de treino que está programado, entrando-se neles, devagar e com precaução, de maneira a sentir-se as reacções do organismo perante o esforço que lhe está a ser exigido.***



# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## **2ª semana**

*Procura-se uma rotina de preparação, de maneira a conseguir-se o melhor rendimento físico possível. Por outro lado, há que ter os períodos de descanso em consideração.*

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## **3ª semana**

**Aumenta-se o volume de quilómetros, sempre numa base de segurança quanto a possíveis lesões.**

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## **4ª semana**

Nesta semana deve-se tomar atenção ao estilo de corrida, que deve ser económico, de maneira a retirar o melhor rendimento de cada passada e utilizando sempre o princípio de " Um mínimo de dispêndio de energia para um máximo de distância percorrida ".

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## 5ª semana

Aumento significativo do número de quilómetros, procurando sempre percorrê-los em estilo económico, como se disse atrás. Por outro lado, comece a dar atenção à ingestão de líquidos.

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## 6ª semana

É nesta semana que se costuma fazer os testes quanto ao ritmo competitivo já alcançado. O atleta deve ter um comportamento o mais semelhante ao do dia da maratona, não esquecendo vigiar-se e anotar-se todos os pormenores relativos ao esforço.

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## 7ª semana

Nesta semana apura-se a forma. Temos que confiar no volume de quilómetros que já foi obtido e pensar na maratona em termos de autoconfiança, procurando-se uma preparação mental para o longo esforço que se avizinha.

# As últimas 8 semanas?

Estas 8 semanas são as mais importantes antes da maratona, é a partir daqui que se vai preparar atlética e

psicologicamente para enfrentar a distância sem medos e receios.

## 8ª semana

Há que procurar a recuperação máxima, de maneira a dispor-se de um bom influxo nervoso no dia da prova. Preocupação no que diz respeito à alimentação, que deve centrar-se em alimentos ricos em hidratos de carbono nos últimos três dias, não esquecendo que os glúcidos serão a principal fonte para a energia a utilizar durante a maratona.

Esta é a semana da chamada descompressão