

# Checklist Pré-Corrída: Tudo Pronto Para Correr?

Bem-vindo ao seu guia visual completo para uma preparação de corrida eficiente e organizada! Este checklist prático foi desenvolvido para garantir que você tenha tudo preparado antes de iniciar seu treino, ajudando a melhorar seu desempenho e evitar imprevistos durante a atividade.

Nas próximas páginas, você encontrará dicas organizadas em três momentos essenciais: o que verificar antes de sair de casa, minutos antes da corrida e como preparar sua mentalidade para um treino produtivo e prazeroso.

## WE WANT TO RICKED FOR A-FIRKTO DIE.

- Help's moving groud run.
- Archal yourth are bustimed and ingreensurse frun monaging! and ithem sfter well-prting run!
- Cleast solurg confired compectd for the sergintrun facking tente intemorsfall.
- Howing demettion orgettience
- Smate relein fequisstion.
- How do crear for vider.
- Pow at munts oun fur rungrute.

Join our this us.

# Antes de Sair: Roupas Certas



## Tecidos Respiráveis

Escolha roupas com tecnologia que afasta o suor do corpo (dry-fit). Evite algodão, que retém umidade e pode causar desconforto durante a corrida.



## Adequação ao Clima

Adapte o vestuário à temperatura: camadas leves no frio que possam ser removidas durante o aquecimento do corpo; roupas claras e leves no calor.



## Proteção Solar

Em dias ensolarados, utilize camisetas com proteção UV, bonés ou viseiras, e não esqueça do protetor solar nas áreas expostas como rosto, braços e pernas.



# Antes de Sair: Hidratação & Alimentação Leve



A preparação nutricional adequada é fundamental para uma corrida produtiva e confortável. Manter o equilíbrio entre hidratação e alimentação leve pode fazer toda a diferença no seu desempenho.

## Hidratação Constante

Beba cerca de 500ml de água nas duas horas anteriores à corrida. Para treinos mais longos, considere levar uma garrafinha ou planejar pontos de hidratação no percurso.

## Lanche Estratégico

Consuma alimentos de fácil digestão 30-60 minutos antes: meia banana, uma fatia de pão integral com mel ou um punhado de frutas secas são ótimas opções para energia sem desconforto.



## Antes de Sair: Tênis Ideal

1

### Verifique o Tipo

Certifique-se de que seu tênis é específico para corrida. Tênis para musculação ou casual não oferecem o suporte necessário e podem causar lesões.

2

### Avalie o Desgaste

Observe o solado: se estiver muito desgastado em alguma área específica, pode ser hora de substituir. Um tênis em bom estado é essencial para evitar impactos negativos nas articulações.

3

### Confira o Ajuste

O tênis deve ter aproximadamente 1cm de folga na ponta, permitir movimento confortável dos dedos e proporcionar firmeza no calcanhar sem pontos de pressão.

# Antes de Sair: Apps e Tecnologia

## Aplicativos de Corrida

Abra seu aplicativo preferido (Strava, Nike Run Club, Runkeeper) antes de sair e verifique se o GPS está funcionando corretamente. Configure as métricas que deseja acompanhar durante o treino.

## Bateria dos Dispositivos

Garanta que seu smartphone, relógio esportivo e fones de ouvido estejam com carga suficiente. Para corridas mais longas, considere levar um carregador portátil compacto.



A tecnologia pode ser uma grande aliada na sua corrida, ajudando a monitorar seu progresso, manter o ritmo planejado e até mesmo melhorar sua motivação através de playlists inspiradoras.

# Minutos Antes: Aquecimento Dinâmico

## Trote Leve

Comece com 3-5 minutos de trote bem suave, apenas para elevar levemente a temperatura corporal e a frequência cardíaca.

## Ativação do Quadril

Faça rotações do quadril em ambas direções e elevações laterais de pernas para preparar a musculatura da região pélvica.



## Mobilidade de Braços

Faça rotações de ombros para frente e para trás, e movimentos de extensão e flexão dos cotovelos por 30 segundos.

## Mobilização de Pernas

Realize elevações de joelhos, chutes para trás (calcanhar nas nádegas) e pequenos polichinelos por 30-60 segundos cada.

# Minutos Antes: Alongamento Suave



## Alongamentos Essenciais Pré-Corrída

O alongamento antes da corrida deve ser dinâmico e breve, focando na mobilidade em vez de alongamentos estáticos profundos, que são mais adequados para o pós-treino.

### Panturrilhas

Apoie as mãos em uma superfície e estenda uma perna para trás, pressionando o calcanhar no chão. Mantenha por 15 segundos e alterne.

### Quadríceps

Em pé, dobre uma perna para trás e segure o pé próximo às nádegas. Mantenha o joelho apontando para baixo e o corpo ereto por 15 segundos.

# Minutos Antes: Plano de Treino em Mãos



## Defina o Percurso

Tenha clareza sobre o trajeto que vai percorrer. Para iniciantes, é recomendável percursos familiares e sem muitos obstáculos. Corredores mais experientes podem variar rotas para evitar monotonia.



## Estabeleça a Distância

Determine a distância do treino de acordo com seu nível atual e objetivos. Evite aumentos superiores a 10% na distância semanal para prevenir lesões por sobrecarga.



## Planeje o Ritmo

Defina se será um treino de recuperação (ritmo leve), resistência (ritmo moderado) ou intensidade (intervalos ou tempo). O planejamento prévio ajuda a manter o foco durante toda a atividade.



# Mentalidade: Estado Emocional

## Respiração Consciente

Antes de iniciar, dedique 1-2 minutos para respirações profundas. Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 2 segundos e expire pela boca contando até 6. Isso acalma o sistema nervoso e melhora a concentração.

## Foco no Presente

Deixe de lado preocupações do trabalho ou problemas pessoais. A corrida é seu momento de conexão com o corpo e a natureza. Observe sensações, sons e o ambiente ao seu redor durante o exercício.

## Motivação Positiva

Selecione uma playlist energizante ou um podcast interessante. Alternativamente, repita mentalmente um mantra motivacional como "Sou forte" ou "Cada passo me fortalece" para manter o ânimo elevado.



# Pronto Para Correr? Faça Seu Check!

## 1 Vestuário Adequado

Roupas leves, confortáveis e apropriadas para o clima atual. Proteção solar se necessário.

## 2 Hidratação e Nutrição

Água ingerida e lanche leve consumido com antecedência adequada.

## 3 Equipamento Verificado

Tênis em boas condições, dispositivos carregados e apps preparados.

## 4 Corpo Preparado

Aquecimento dinâmico e alongamento suave realizados.

## 5 Mente Equilibrada

Respiração consciente, foco no presente e atitude positiva estabelecidos.

Agora é só começar! Lembre-se que uma corrida segura e prazerosa começa muito antes do primeiro passo. Com este checklist, você está pronto para aproveitar ao máximo seu treino e evoluir consistentemente.