



Fortalecimento para Corredores

Bem-vindo ao nosso guia visual e didático dedicado exclusivamente ao fortalecimento muscular para corredores. Este material foi desenvolvido com o objetivo principal de ajudar você a prevenir lesões comuns e melhorar significativamente sua performance durante as corridas.

Através deste guia completo, você aprenderá como correr de forma mais forte e saudável, implementando exercícios específicos que fortalecem os grupos musculares essenciais para a corrida. Prepare-se para transformar sua experiência de corrida!

Por Que Fortalecer?

O fortalecimento muscular não é apenas um complemento opcional para corredores - é uma necessidade fundamental. Estudos mostram que um programa adequado de fortalecimento pode reduzir em até 50% o risco de lesões comuns que afetam corredores regularmente.

Além da prevenção de lesões, músculos mais fortes contribuem significativamente para aumentar a eficiência da sua passada. Isso significa que você conseguirá manter o mesmo ritmo de corrida gastando menos energia, o que é crucial especialmente em provas de longa distância.

Outro benefício muitas vezes subestimado é a melhoria no tempo de recuperação. Corredores com boa base muscular conseguem se recuperar mais rapidamente entre treinos intensos e competições.



Lesões Mais Frequentes



Fascite Plantar

Inflamação da fáscia plantar que causa dor intensa na região do calcanhar. Geralmente associada à fraqueza dos músculos do pé e panturrilha, além de problemas biomecânicos na pisada.



Canelite (Síndrome do Estresse Tibial Medial)

Dor na região anterior ou interna da canela, frequentemente relacionada à fraqueza dos músculos estabilizadores do tornozelo e à sobrecarga por impacto repetitivo.



Tendinite do Calcâneo

Inflamação do tendão de Aquiles que pode ser causada por fraqueza na musculatura da panturrilha, falta de flexibilidade e erros no aumento de volume de treino.

Estatísticas mostram que aproximadamente 70% dos corredores sofrem algum tipo de lesão anualmente. A maioria dessas lesões está diretamente relacionada à fraqueza muscular e desequilíbrios que poderiam ser evitados com um programa adequado de fortalecimento.

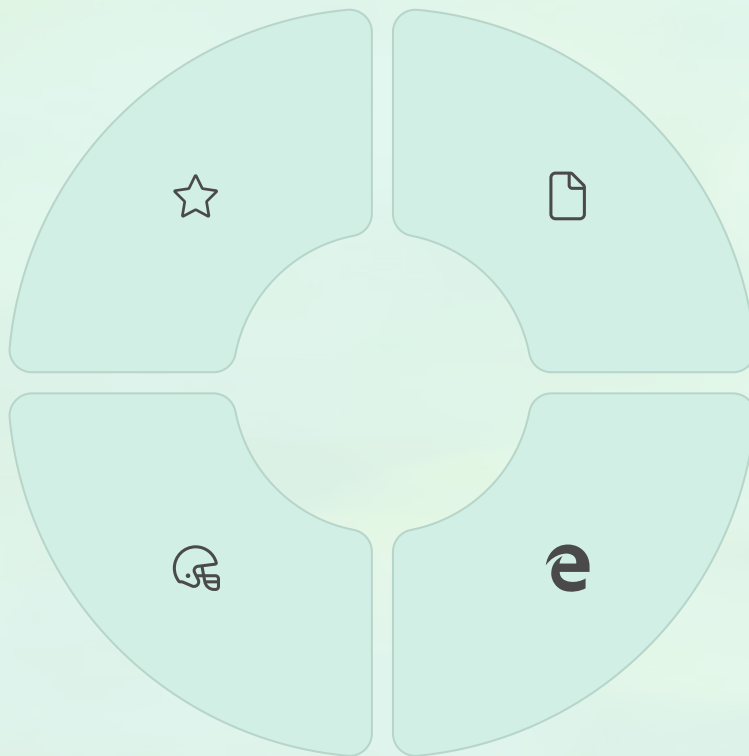
Grupos Musculares-Chave

Core

O conjunto de músculos abdominais e lombares é responsável pela estabilização do tronco durante a corrida, garantindo uma postura adequada e eficiente.

Panturrilhas e Tornozelos

Essenciais para absorção de impacto, propulsão e estabilidade. Fortalecer esta região previne fascite plantar e lesões no tendão de Aquiles.



Glúteos e Quadríceps

Responsáveis pela propulsão e estabilidade pélvica durante a corrida, contribuem significativamente para a potência da passada e proteção articular.

Isquiotibiais

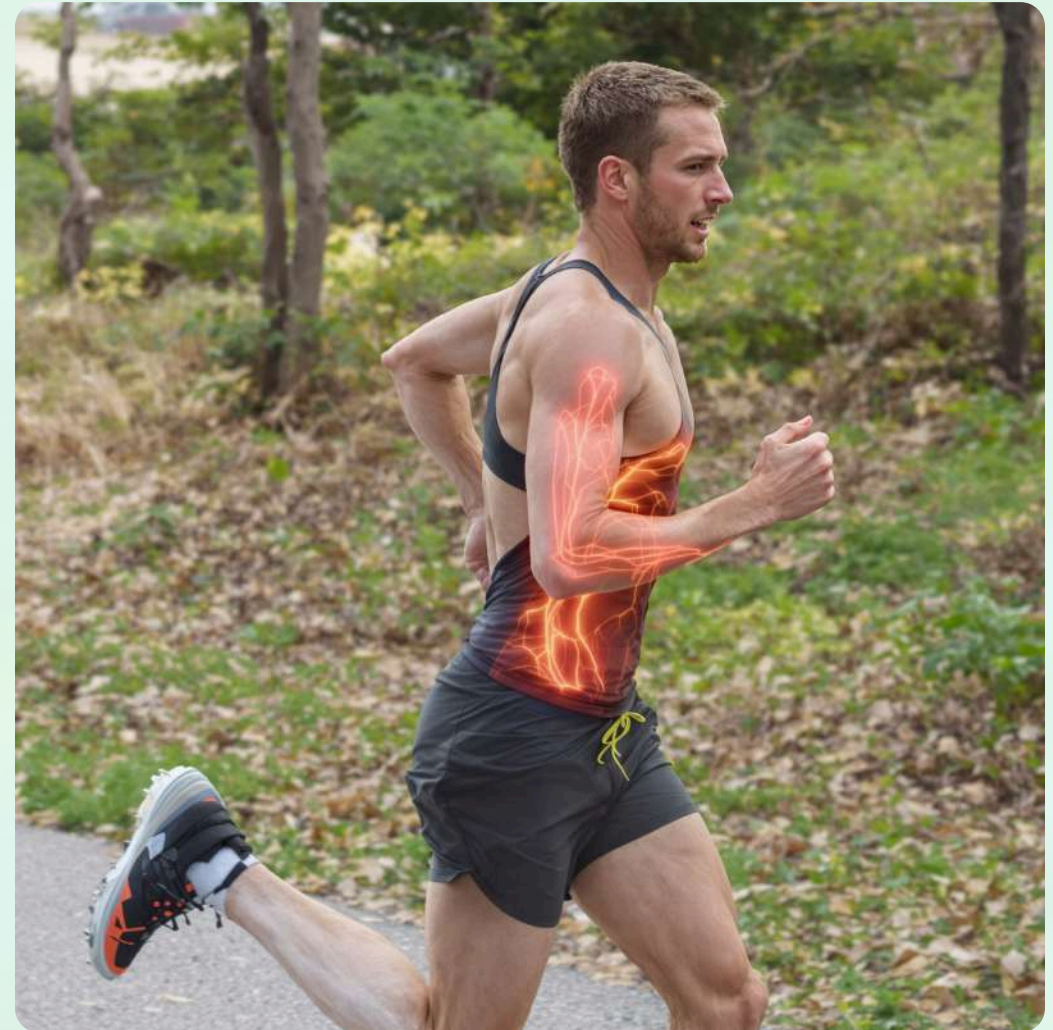
Os músculos posteriores da coxa são fundamentais para a flexão do joelho e extensão do quadril durante o ciclo da corrida, além de prevenirem lesões por tração.

Importância do Core

O core, composto pelos músculos abdominais, lombares e pélvicos, funciona como o centro de força do corredor. Sua principal função é estabilizar o tronco e a pelve durante o movimento, criando uma base sólida para os membros inferiores trabalharem com eficiência.

Um core fraco frequentemente resulta em dores lombares crônicas e desequilíbrios posturais que comprometem a técnica de corrida. Quando você corre, a força gerada a cada passada precisa ser transmitida eficientemente através do corpo, e o core atua como ponte nessa transmissão.

Além disso, um core fortalecido permite melhor controle respiratório durante a corrida, pois os músculos abdominais profundos trabalham em conjunto com o diafragma para otimizar a respiração mesmo em altas intensidades.



Glúteos: O Motor da Corrida



Glúteo Máximo

É o maior músculo do corpo e responsável pela extensão do quadril durante a corrida. Gera a maior parte da força propulsiva que impulsiona seu corpo para frente. Um glúteo máximo forte permite passadas mais potentes e eficientes.



Glúteo Médio

Responsável pela estabilização lateral da pelve durante a fase de apoio unilateral da corrida. Quando fraco, permite que o quadril caia para o lado oposto, gerando rotação interna do joelho e possíveis lesões.

A fragilidade nos músculos glúteos é uma das principais causas de desvios na mecânica da corrida. Isso gera compensações que sobrecarregam outras estruturas como joelhos, tornozelos e coluna lombar. Cerca de 30% das lesões em corredores têm relação direta com fraqueza glútea.

Pernas e Joelhos: Força Na Base



Quadríceps: Proteção e Estabilidade

O grupo muscular anterior da coxa é fundamental para a estabilização e proteção do joelho durante o impacto da corrida. Um quadríceps forte absorve melhor as forças de impacto, reduzindo o estresse sobre a articulação patelar.

Isquiotibiais: Equilíbrio Muscular

Localizados na parte posterior da coxa, estes músculos são cruciais para prevenir lesões por tração. O desequilíbrio entre isquiotibiais e quadríceps é uma das principais causas de lesões em corredores.

Panturrilhas: Propulsão e Absorção

Atuam tanto na absorção do impacto quanto na geração de força para impulsionar o corpo para frente. Panturrilhas bem desenvolvidas melhoram a economia de corrida e protegem o tendão de Aquiles.



Aquecimento Essencial

Mobilidade Articular

Comece com cinco minutos de movimentos circulares suaves nas principais articulações: tornozelos, joelhos, quadris e ombros. Isso aumenta a produção de líquido sinovial, melhorando a lubrificação articular.

Ativação Cardiovascular Leve

Realize exercícios de baixa intensidade para aumentar gradualmente a frequência cardíaca e a circulação sanguínea, preparando o corpo para o esforço posterior.

Exercícios Dinâmicos

Finalize com movimentos específicos como polichinelos, elevação de joelhos e skipping para ativar as cadeias musculares que serão exigidas durante o treino de força.

Um aquecimento adequado não apenas previne lesões, mas também otimiza seu desempenho nos exercícios de fortalecimento. Nunca pule esta etapa fundamental, mesmo que disponha de pouco tempo para treinar.

Exercício 1: Prancha Frontal

Benefícios:

- Fortalece profundamente o core, incluindo abdominais e lombar
- Trabalha estabilizadores dos ombros e quadris simultaneamente
- Melhora a postura durante a corrida, especialmente em longas distâncias

Execução Correta:

1. Apoie os antebraços no chão, mantendo os cotovelos alinhados sob os ombros
2. Estenda as pernas para trás, apoiando-se nas pontas dos pés
3. Mantenha o corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares
4. Contraia o abdômen e os glúteos durante todo o movimento

Realize 3 séries de 30 segundos, descansando 30 segundos entre elas. À medida que progredir, aumente o tempo até conseguir manter a posição por 1 minuto completo.



Exercício 2: Ponte Glúteo



Músculos-Alvo:

- Glúteo máximo e médio (principais geradores de força na corrida)
- Isquiotibiais (parte posterior da coxa)
- Estabilizadores da lombar e core

Execução Correta:

1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados e pés apoiados no chão
2. Posicione os pés na largura dos quadris, relativamente próximos dos glúteos
3. Eleve o quadril até formar uma linha reta do joelho aos ombros
4. Segure na posição elevada por 2 segundos, contraindo fortemente os glúteos
5. Desça de forma controlada e repita

Realize 3 séries de 15 repetições, com 60 segundos de descanso entre séries. Para aumentar a dificuldade, você pode realizar o exercício com apenas uma perna.

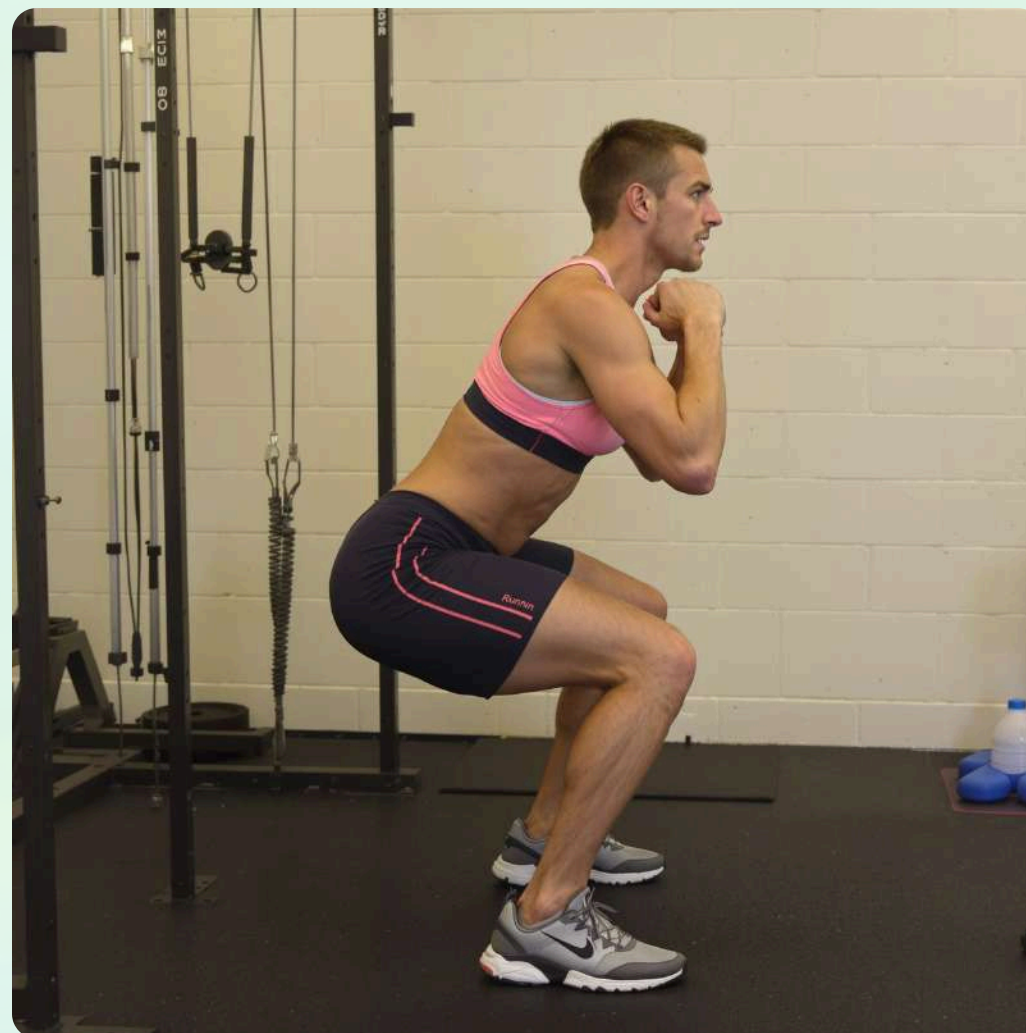
Exercício 3: Agachamento Livre

Benefícios para Corredores:

- Fortalece quadríceps, glúteos e isquiotibiais simultaneamente
- Melhora estabilidade articular de tornozelos, joelhos e quadris
- Aumenta a potência na fase de impulsão da corrida

Execução Correta:

1. Posicione os pés na largura dos ombros, com as pontas ligeiramente voltadas para fora
2. Mantenha a coluna neutra, peito aberto e olhar à frente
3. Inicie o movimento flexionando os quadris para trás, como se fosse sentar em uma cadeira
4. Desça até que as coxas fiquem paralelas ao chão (ou até onde conseguir manter a coluna reta)
5. Mantenha os joelhos alinhados com os pés, sem projetá-los à frente dos dedos



Realize 3 séries de 15 repetições, descansando 60-90 segundos entre elas. Concentre-se na qualidade do movimento antes de adicionar peso ou aumentar o número de repetições.

Exercício 4: Afundo (Lunge)



Músculos-Alvo:

- Quadríceps (parte frontal da coxa)
- Glúteos (especialmente o glúteo médio que estabiliza a pelve)
- Isquiotibiais e panturrilhas como estabilizadores

Execução Correta:

1. Fique em pé com os pés na largura dos quadris
2. Dê um passo à frente com uma das pernas
3. Flexione ambos os joelhos até que o joelho traseiro se aproxime do chão
4. Mantenha o tronco ereto e o joelho da frente alinhado sobre o tornozelo
5. Retorne à posição inicial impulsionando-se com o pé da frente

Execute 3 séries de 12 repetições para cada perna, alternando os lados. Este exercício é excelente para corrigir desequilíbrios entre os lados do corpo, comuns em corredores.

Exercício 5: Torção Russa

Benefícios para Corredores:

- Fortalece os músculos oblíquos e transversos do abdômen
- Melhora a rotação do tronco, movimento essencial na corrida
- Aumenta a estabilidade da região lombar durante a fase de apoio único

Execução Correta:

1. Sente-se no chão com os joelhos flexionados e pés levemente elevados
2. Incline o tronco para trás cerca de 45 graus, mantendo a coluna reta
3. Junte as mãos à frente do peito ou segure um peso leve
4. Gire o tronco para um lado, depois para o outro, tocando as mãos próximo ao chão
5. Mantenha o abdômen contraído e a respiração controlada durante todo o movimento



Realize 3 séries de 20 repetições totais (10 para cada lado). Para aumentar a dificuldade, você pode elevar mais os pés do chão ou utilizar uma medicine ball ou kettlebell leve nas mãos.

Exercício 6: Salto em Caixa Baixa



Benefícios para Corredores:

- Desenvolve potência explosiva nas pernas
- Melhora a coordenação neuromuscular para absorção de impacto
- Fortalece tornozelos e músculos estabilizadores dos pés

Execução Correta:

1. Posicione-se em frente a uma caixa ou step de baixa altura (15-30cm)
2. Inicie com os pés na largura dos quadris, braços relaxados ao lado do corpo
3. Flexione levemente joelhos e quadris, balançando os braços para trás
4. Impulsione-se para cima e à frente, estendendo quadris, joelhos e tornozelos
5. Aterrisse suavemente com os joelhos flexionados para absorver o impacto
6. Desça com controle e repita

Execute 2 séries de 10 repetições com descanso de 90 segundos. Foque na qualidade do movimento e no amortecimento ao pousar, não na altura do salto.

Exercício 7: Elevação de Panturrilha



Elevação Básica

Apoie a parte anterior dos pés em um degrau ou superfície elevada, deixando os calcanhares livres. Eleve-se nas pontas dos pés o máximo possível, contraia as panturrilhas no topo por 2 segundos, e desça controladamente até sentir um leve alongamento. Ideal para iniciantes.

Execute 3 séries de 20 repetições (ou 15 para cada perna na versão unilateral). Este exercício é crucial para prevenir fascite plantar e tendinites do Aquiles, duas das lesões mais comuns em corredores. Para progressão, adicione peso segurando halteres.



Versão Unilateral

Realize o mesmo movimento, mas apoiando apenas um pé por vez. Esta versão intensifica o trabalho muscular e corrige desequilíbrios entre as pernas. Pode-se usar leve apoio na parede para equilíbrio. Recomendada para corredores intermediários e avançados.

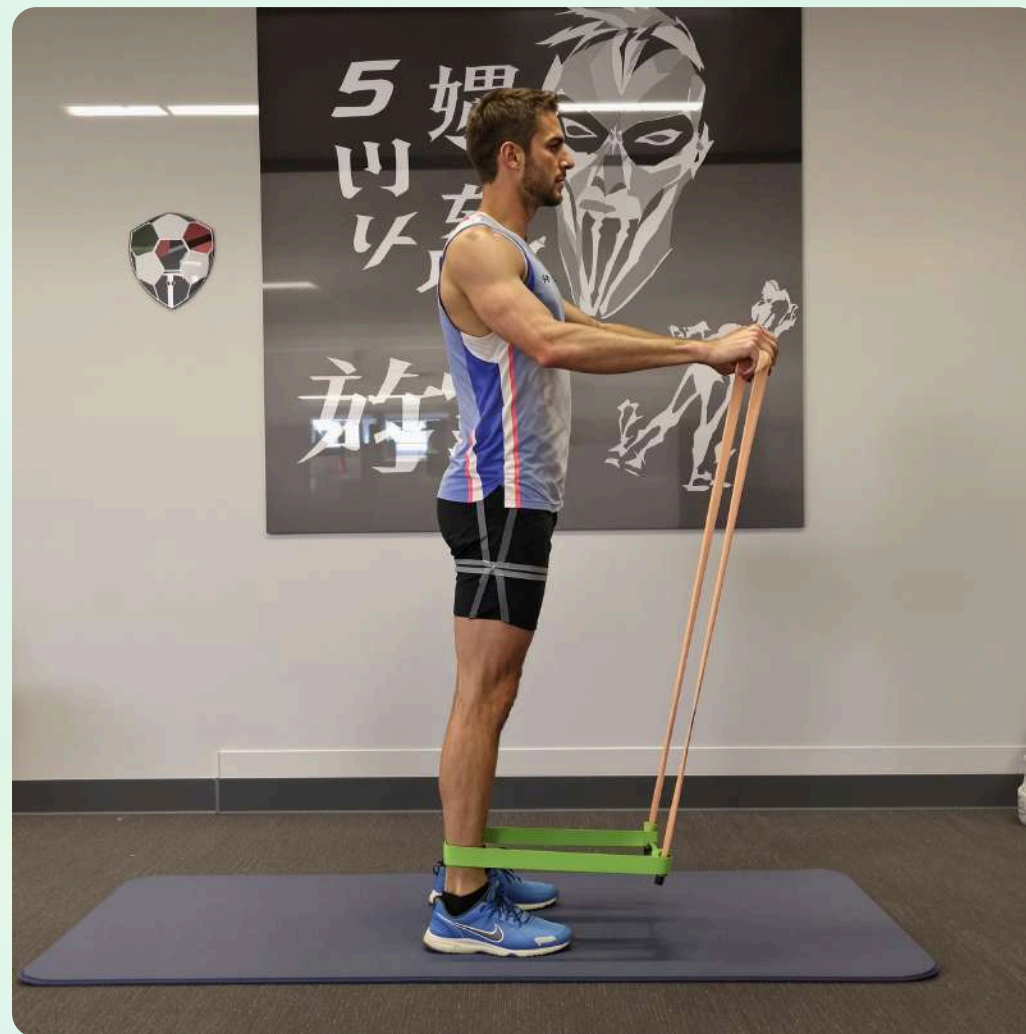
Exercício 8: Abdução de Quadril

Importância para Corredores:

A abdução de quadril fortalece principalmente o glúteo médio, músculo frequentemente negligenciado mas crucial para a estabilidade lateral da pelve durante a corrida. Um glúteo médio fraco permite que o quadril caia para o lado não apoiado durante a fase de apoio único, causando rotação interna do joelho.

Execução Correta:

1. Posicione uma faixa elástica logo acima dos tornozelos (ou utilize tornozeleira com peso)
2. Fique em pé com postura ereta e pés paralelos, levemente afastados
3. Transfira o peso para uma perna e eleve a outra lateralmente, mantendo o pé apontado para frente
4. Abra a perna até aproximadamente 30-45 graus, sentindo contração no lado externo do quadril
5. Retorne lentamente à posição inicial, controlando o movimento



Realize 3 séries de 15 repetições para cada lado. Este exercício reduz significativamente o risco de síndrome da banda iliotibial e dores no joelho, problemas comuns entre corredores de média e longa distância.

Exercício 9: Superman



Benefícios para Corredores:

- Fortalece os músculos extensores da coluna (erectores da espinha)
- Trabalha estabilizadores profundos da região lombar
- Melhora a postura durante corridas de longa distância
- Previne dores lombares associadas à fadiga muscular

Execução Correta:

1. Deite-se de bruços com braços estendidos à frente e pernas esticadas
2. Mantenha o pescoço neutro, olhando para o chão (não para frente)
3. Eleve simultaneamente braços e pernas, criando uma leve curvatura na coluna
4. Segure a posição elevada por 2-3 segundos, contraindo glúteos e lombar
5. Retorne controladamente à posição inicial

Execute 3 séries de 12 repetições com descanso de 60 segundos entre elas. Concentre-se na contração dos músculos das costas, não na altura da elevação.

Execução Correta: Dicas Visuais



Use Espelhos Durante o Treino

Posicione-se lateralmente a um espelho grande para verificar seu alinhamento corporal durante os exercícios. Observe especialmente a posição da coluna nos agachamentos e afundos, e o alinhamento dos joelhos com os pés nos movimentos de flexão.



Grave Vídeos do Seu Treino

Use seu smartphone para gravar pequenos vídeos da sua execução. Analise em câmera lenta para identificar falhas técnicas que podem passar despercebidas durante o movimento. Compare com vídeos tutoriais de profissionais.



Monitore Pontos de Referência

Em exercícios como agachamento, use marcações no chão ou espelho para garantir que seus joelhos permaneçam alinhados com os dedos dos pés. Na prancha, posicione um objeto leve nas costas para verificar se mantém a coluna neutra.

A execução correta dos exercícios é mais importante que o número de repetições ou o peso utilizado. Uma técnica inadequada não apenas reduz os benefícios do treino, mas também aumenta significativamente o risco de lesões.

Respiração e Controle



Padrão Respiratório Correto

A respiração adequada durante os exercícios de fortalecimento potencializa a ativação muscular e previne lesões. Como regra geral, expire (solte o ar) durante a fase de esforço ou contração, e inspire (puxe o ar) durante a fase de retorno ou relaxamento.

Exemplos Práticos:

- **Agachamento:** Inspire ao descer, expire ao subir
- **Ponte de glúteo:** Inspire na posição inicial, expire ao elevar o quadril
- **Prancha:** Mantenha respiração constante e controlada, sem prender o ar

Controle de Ritmo

Mantenha movimentos lentos e controlados, especialmente na fase excêntrica (retorno) do exercício. Um ritmo de 2 segundos na fase concêntrica e 3-4 segundos na fase excêntrica promove maior ativação muscular e reduz o risco de lesões.

Intensidade Progressiva

Semanas 1-2: Adaptação

Comece com exercícios utilizando apenas o peso corporal, focando na técnica correta. Realize 2 séries de cada exercício com número moderado de repetições (10-12). Descanse 60-90 segundos entre séries para recuperação completa.

Semanas 5-6: Adição de Resistência

Introduza resistência externa como faixas elásticas, kettlebells leves ou halteres para aumentar a intensidade. Mantenha 3 séries, mas reduza para 10-12 repetições devido à carga adicional.

1

2

3

4

Semanas 3-4: Progressão de Volume

Mantenha os mesmos exercícios, mas aumente para 3 séries e eleve o número de repetições para 12-15. Reduza o tempo de descanso para 45-60 segundos entre séries, aumentando gradualmente a demanda cardiovascular.

Semanas 7-8: Complexidade

Incorpore variações mais desafiadoras dos exercícios básicos, como afundos com rotação ou agachamentos unilaterais. Alterne entre dias de alto volume (mais repetições) e alta intensidade (mais carga).

Treino Semanal Sugerido



Segunda-feira: Treino de Core

- Prancha frontal: 3 x 30-60 segundos
- Torção russa: 3 x 20 repetições
- Superman: 3 x 12 repetições
- Prancha lateral: 3 x 30 segundos cada lado



Quarta-feira: Treino de Pernas

- Agachamento: 3 x 15 repetições
- Afundo alternado: 3 x 12 cada perna
- Ponte de glúteo: 3 x 15 repetições
- Elevação de panturrilha: 3 x 20 repetições



Sexta-feira: Treino de Estabilidade

- Abdução de quadril: 3 x 15 cada lado
- Salto em caixa baixa: 2 x 10 repetições
- Prancha com toque no ombro: 3 x 16 toques
- Equilíbrio unipodal com movimento: 3 x 30 segundos cada lado

Realize um aquecimento adequado antes de cada sessão e termine com 5-10 minutos de alongamentos estáticos. Ajuste o volume conforme seu nível de condicionamento e disponibilidade de tempo.

Volume Ideal Para Corredores

Duração Recomendada:

Sessões de fortalecimento para corredores devem durar entre 30 e 40 minutos, não incluindo aquecimento e volta à calma. Este tempo é suficiente para trabalhar os grupos musculares principais sem comprometer a recuperação para os treinos de corrida.

Frequência Semanal:

Para corredores recreativos e de média quilometragem, a frequência ideal é de 2 a 3 sessões semanais de fortalecimento. Para atletas de alta performance, 2 sessões podem ser suficientes, devido ao maior volume de corrida.

Distribuição de Séries:

Priorize exercícios multiarticulares (como agachamentos e afundos) com 3 séries de 12-15 repetições. Para exercícios isolados (como abdução de quadril), 2-3 séries são suficientes.



Intensidade vs. Volume:

Corredores devem focar mais na qualidade técnica e resistência muscular do que em ganhos de força máxima. Utilize cargas moderadas que permitam completar todas as repetições com técnica adequada, mas que ainda representem um desafio.

Evite Sobrecarga:

Nunca realize treinos intensos de força nos mesmos dias de treinos intensos de corrida (como intervalados ou longos). Isso compromete a recuperação e aumenta o risco de lesões por sobrecarga.

Como Integrar com a Corrida

Após Treinos Leves

Realize o fortalecimento logo após corridas fáceis ou de recuperação, quando o corpo ainda está aquecido mas não excessivamente fatigado. Esta estratégia economiza tempo e aproveita o estado de ativação muscular.

Dias Dedicados

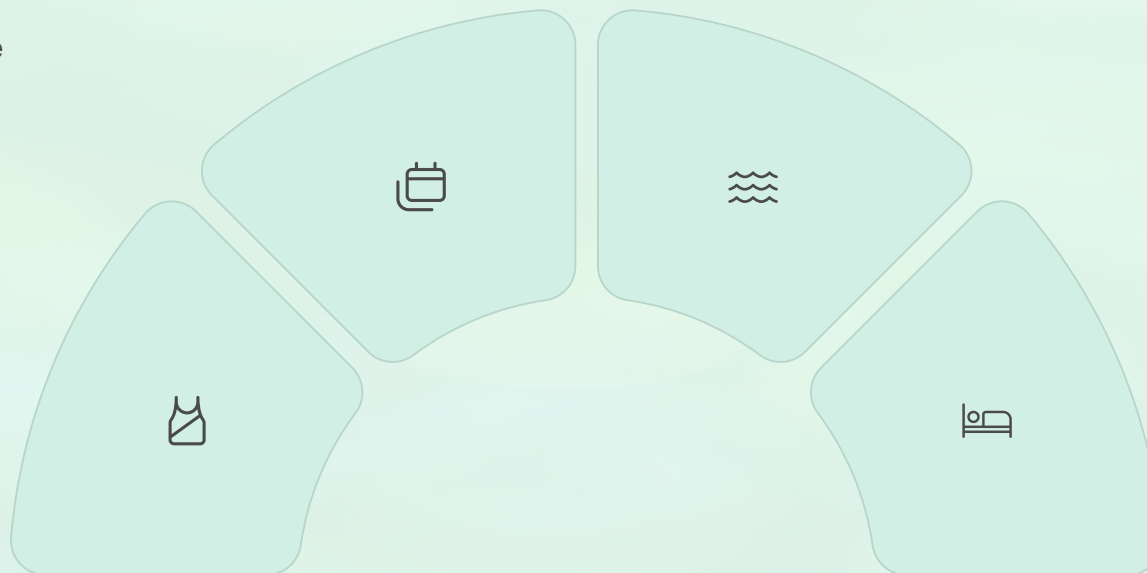
Reserve dias específicos apenas para o fortalecimento, intercalando-os com os dias de corrida. Esta abordagem permite maior foco e intensidade no treino de força, além de garantir recuperação adequada.

Hidratação e Nutrição

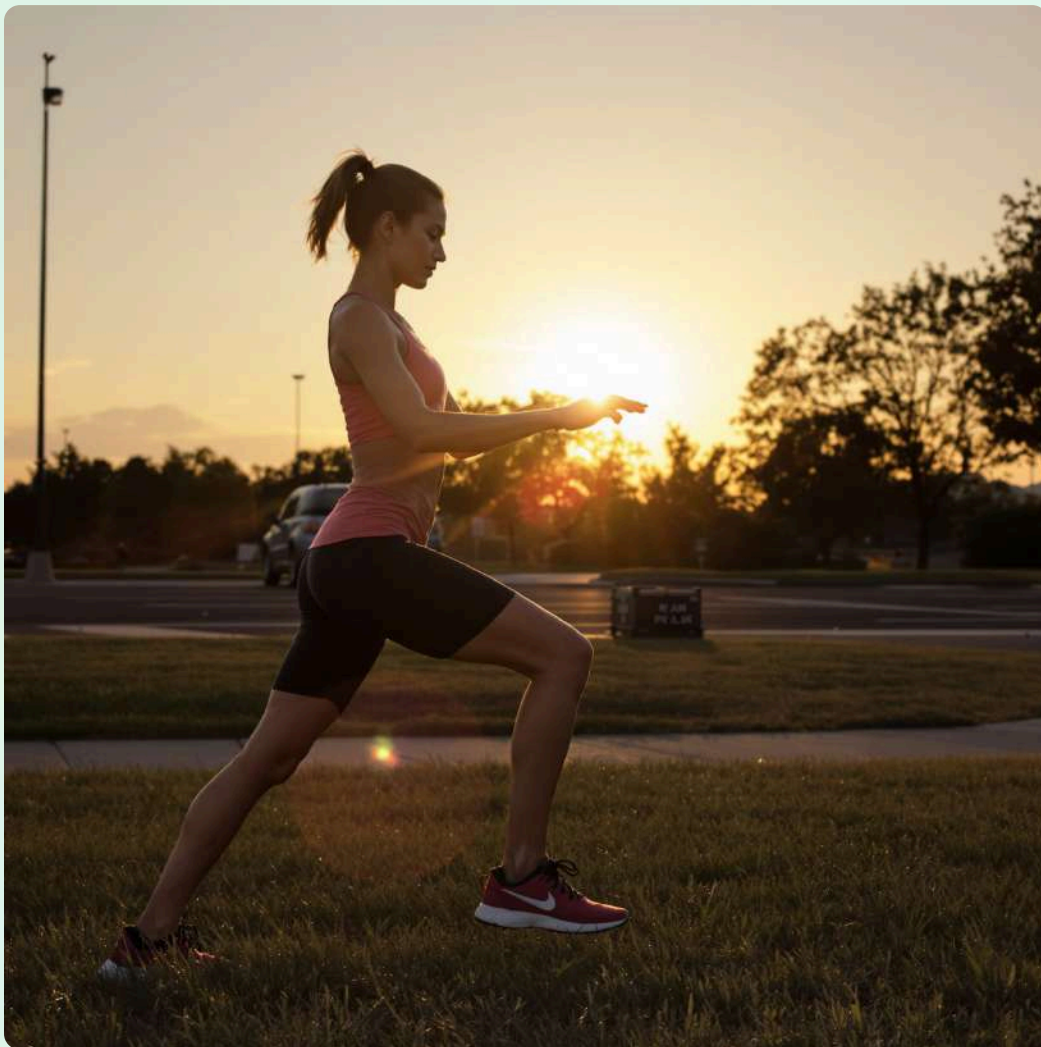
Mantenha-se bem hidratado antes, durante e após os treinos. Consuma uma pequena refeição com carboidratos e proteínas em até 30 minutos após o fortalecimento para otimizar a recuperação muscular.

Sono Reparador

Priorize 7-9 horas de sono de qualidade por noite. É durante o sono que ocorre a maior parte da recuperação muscular e adaptações ao treinamento. Considere pequenos cochilos em dias de treino duplo.



Prevenção de Lesões: Rotina Complementar



Mobilidade Articular Diária

Dedique 5-10 minutos diariamente para exercícios de mobilidade específicos para corredores. Foque nas articulações mais exigidas na corrida: tornozelos, quadris e coluna torácica. Movimentos circulares, balanços controlados e rotações são excelentes opções.

Exercícios de Mobilidade Essenciais:

- **Tornozelos:** Círculos em ambas direções, flexão/extensão e inversão/eversão
- **Quadris:** Rotação externa/interna, circundução e balanço em quatro apoios
- **Coluna:** Rotação torácica em pé e sentado, flexões laterais e extensões controladas

Alongamentos Dinâmicos Pós-Treino

Após os exercícios de força, realize 5-8 minutos de alongamentos dinâmicos, onde você se move suavemente entre posições de alongamento sem permanecer estático. Estes prepararam seu corpo para o próximo treino de corrida.

Descanso e Recuperação



Importância do Sono

O sono é o momento mais importante para recuperação muscular e consolidação das adaptações do treinamento. Corredores que incorporam treino de força devem priorizar 7-9 horas de sono de qualidade. Considere técnicas de relaxamento antes de dormir, como meditação guiada ou respiração profunda.



Periodização Inteligente

Intercale dias de treino de força e corrida intensa para permitir recuperação adequada. Um exemplo ideal seria: Segunda (força), Terça (corrida moderada), Quarta (força), Quinta (corrida intensa), Sexta (força leve), Sábado (corrida longa), Domingo (recuperação ativa ou descanso total).



Sinais de Alerta

Aprenda a reconhecer sinais de recuperação inadequada: dor muscular persistente por mais de 72 horas, queda no desempenho em treinos consecutivos, alterações no sono, irritabilidade aumentada, frequência cardíaca de repouso elevada pela manhã e perda de motivação para treinar.

A recuperação não é apenas ausência de treinamento - é um processo ativo que deve ser planejado. Técnicas como massagem com rolo de espuma, contraste térmico (alternância entre água quente e fria) e compressão podem acelerar a recuperação entre sessões de treino.

Alimentação Para o Fortalecimento

Proteínas: Construção e Reparação

Corredores que incorporam treino de força precisam de 1,6 a 1,8g de proteína por kg de peso corporal diariamente. Distribua o consumo ao longo do dia, priorizando fontes magras como frango, peixes, ovos, tofu, lentilhas e grão-de-bico.

Carboidratos: Energia para o Desempenho

Mantenha os estoques de glicogênio adequados consumindo 5-7g de carboidratos por kg de peso. Priorize fontes complexas como batata doce, arroz integral, aveia e frutas. Nos dias de treino duplo (corrida + força), aumente ligeiramente este valor.

Gorduras Saudáveis: Regulação Hormonal

As gorduras são essenciais para a produção hormonal, incluindo testosterona, importante para ganhos de força. Inclua abacate, azeite de oliva, oleaginosas e peixes gordurosos regularmente na dieta.



Micronutrientes Essenciais:

- **Vitamina D e Cálcio:** Fundamentais para saúde óssea, especialmente importante para corredores
- **Magnésio:** Auxilia na recuperação muscular e previne câibras
- **Ferro:** Crucial para transporte de oxigênio, frequentemente deficiente em corredores
- **Antioxidantes:** Combate o estresse oxidativo gerado pelo exercício intenso

Hidrate-se adequadamente antes, durante e após os treinos. A desidratação de apenas 2% já pode comprometer significativamente seu desempenho tanto na corrida quanto no treino de força.

Ferramentas Visuais Úteis



Aplicativos de Demonstração

Utilize aplicativos específicos para corredores que incluem bibliotecas de exercícios com demonstrações em vídeo. Opções como Nike Training Club, Peloton e Strava oferecem programas de fortalecimento com progressão adequada. A visualização da técnica correta ajuda a evitar erros comuns de execução.



Cartões de Exercícios

Crie ou adquira cartões ilustrados com os exercícios do seu programa. Disponha-os sequencialmente durante o treino para seguir com facilidade. Inclua nas ilustrações pontos de atenção sobre postura e execução. Esta ferramenta é especialmente útil para treinos em espaços externos.

Para maior eficiência, considere marcar no chão com fita adesiva os posicionamentos corretos dos pés para exercícios como agachamentos e afundos. Utilize espelhos portáteis quando treinar em casa para verificar sua postura em tempo real. Estas ferramentas visuais simplificam a execução correta e aumentam a confiança durante o treino.

Dicas Extras



Mobilidade Diária

Mesmo em dias sem corrida programada, dedique 5-10 minutos para exercícios de mobilidade articular. Foque especialmente nas articulações que apresentam maior restrição no seu caso. A mobilidade adequada não apenas previne lesões, mas também melhora a eficiência dos movimentos durante a corrida e os exercícios de força.



Qualidade Sobre Quantidade

Prefira sempre executar menos repetições com técnica perfeita do que muitas repetições com forma comprometida. A má execução não apenas reduz os benefícios do exercício, mas aumenta significativamente o risco de lesões. Se necessário, reduza a intensidade ou modifique o exercício para manter a qualidade do movimento.



Orientação Profissional

Considere investir em algumas sessões com um profissional de educação física experiente em trabalhar com corredores. Uma avaliação inicial pode identificar desequilíbrios específicos e personalizar o programa de fortalecimento para suas necessidades individuais, maximizando os resultados e minimizando riscos.

Mantenha um diário simples dos seus treinos de força, anotando não apenas o que fez, mas como se sentiu durante e após. Isto ajuda a identificar padrões e ajustar o programa conforme necessário. Lembre-se que o fortalecimento para corredores deve complementar - nunca comprometer - sua prática de corrida.

Motive-se! Corra Forte, Corra Seguro



Investimento em Longevidade

O tempo dedicado ao fortalecimento muscular não é tempo roubado da corrida - é um investimento na sua longevidade como corredor. Atletas que incorporam treino de força regularmente têm carreiras mais longas e com menos interrupções por lesões.

Consistência é a Chave

Não se preocupe em realizar treinos extremamente intensos. A consistência de sessões regulares e bem executadas supera amplamente treinos esporádicos de alta intensidade. Mesmo 20-30 minutos, 2-3 vezes por semana, trazem benefícios substanciais ao longo do tempo.

"Corredor forte chega sempre mais longe!"

Esta não é apenas uma frase motivacional - é uma verdade fundamentada em evidências científicas. O fortalecimento adequado permite que você corra mais, corra melhor e, principalmente, continue correndo por muitos anos, acumulando experiências e conquistas que só a corrida pode proporcionar.