

Os ritmos de corrida

■ Texto pelo Prof. JOÃOABRANTES

Uma das regras universalmente aceite no que respeita ao planeamento do treino para provas longas é a da necessidade dos atletas fazerem, ao longo da semana, treinos de corrida em ritmos diferentes, alternando o trabalho com ritmos mais rápidos, com trabalho com ritmos de intensidade média, com treinos de corrida lenta ou mesmo treinos em que se utiliza a corrida contínua com o único objectivo da recuperação.

O que depois varia, de treinador para treinador e de método para método, é a forma como se joga ao longo da semana, do mês e mesmo da época, com as intensidades e os volumes de treino e com a alternância entre estes diferentes ritmos de corrida contínua, assim como a maior ou menor utilização do trabalho mais específico na pista, quer através de treino intervalado ou treino fraccionado.

Quando se fala em diferentes ritmos de corrida é preciso realçar que, para cada atleta, esses ritmos variam em função das suas características, da sua idade, da sua experiência, do seu estado de forma, do período da época em que está a treinar e do seu nível competitivo que normalmente se traduz no seu recorde pessoal em determinada distância.

Assim, um ritmo de corrida que é considerado lento para um atleta, pode ser considerado rápido para outro cujo recorde pessoal é mais fraco.

É por isso que se torna importante haver algum controlo de treino e cada atleta ter consciência do que para si são ritmos fortes ou ritmos leves.

Contudo, a grande maioria dos atletas que treina regularmente em conjunto com um grupo, não tem a preocupação de seguir determinado planeamento de treino e correr em cada sessão ao determinado ritmo, previamente definido.

Assim, quando vemos um grupo de atletas a treinar a um determinado ritmo, podemos concluir que nesse grupo há atletas em esforço máximo (a correrem em ritmos muito elevados), atletas a fazerem um treino perfeitamente adaptado às suas capacidades (a correrem em ritmos médios) e também atletas a correr em ritmos demasiado lentos para as suas capacidades, e isto apesar de correrem todos à mesma velocidade, mas como cada um tem o seu próprio nível atlético, os efeitos de um mesmo treino são diferentes para todos.

Aqui aparece a noção do que é a carga externa (o treino propriamente dito) e o que é a carga interna (os efeitos que o treino provoca em cada atleta). A mesma carga externa (por exemplo uma corrida de 40 minutos, à média de 5 minutos por quilómetro (1/km), provoca um efeito (carga interna) diferente em cada atleta conforme as suas características individuais, e até no mesmo atleta em dias diferentes, conforme



o seu estado de forma. É por isso que o treino deve ser individualizado e adaptado às características de cada um.

Como a grande maioria dos atletas não tem muita noção dos diferentes ritmos de corrida, pensámos ser interessante mostrar uma tabela de ritmos de corrida, elaborada em função dos recordes pessoais aos 10000 metros e à maratona. Esta tabela está dividida em quatro níveis, o primeiro de corrida rápida que corresponde ao ritmo de prova dos 10000 metros e que logicamente só poderá ser utilizada em distâncias mais curtas do que a dupla légua. O segundo nível, de corrida média é o indicado para treinos fortes em distâncias médias. O terceiro nível, de corrida lenta, deve ser utilizado nos treinos longos, nos dias de treino mais leves, no início do ano ou no regresso após as lesões e nos aquecimentos para o trabalho na pista. O quarto nível é uma corrida muito lenta, que deve ser utilizada como recuperação no final dos treinos, em dias de descanso ou nos dias a seguir às provas.

Estes ritmos de corrida podem servir como referência para o treino, mas não devem ser tomados como única referência, pois o estado de forma a cada dia, as condições do treino (calor, vento, frio) e o próprio local de treino podem também ser referências que irão permitir acertar no ritmo de corrida mais indicado em cada dia de treino.

Outro método muito utilizado para o controlo dos ritmos de corrida é a utilização do cardiofrequencímetro. Se um atleta utilizar regularmente este aparelho que lhe permite saber a cada instante do treino o seu ritmo cardíaco, ele pode começar a saber com alguma precisão quais as pulsações que normalmente tem a cada ritmo de corrida. Isto vai permitir-lhe controlar muito melhor os seus ritmos de corri-

da, assim como a sua evolução (quando a frequência cardíaca (FC) é mais baixa ao mesmo ritmo de corrida). Por exemplo, um atleta que normalmente corre a um ritmo de 5'/km e que tem sempre uma FC média entre 140 a 143 pulsações por minuto, mas que após algumas semanas de treino, a esse mesmo ritmo de corrida, a sua FC média baixou para 138 a 141 pulsações por minuto, isso indica que houve adaptação ao treino e evolução no seu estado de forma.

Mas o contrário também pode acontecer e esta também é uma forma de o atleta saber que está a haver qualquer tipo de problema com o seu treino, o seu estado de forma ou com a sua saúde.

Quando um atleta utiliza a FC como controlo do treino tem de ter o cuidado de não querer fazer muitas comparações com os seus colegas de treino, pois as diferenças individuais que este parâmetro de controlo do treino apresenta são muito grandes. O que se deve comparar são os resultados do atleta consigo próprio ao longo de todo o processo de treino.

S. - 80' a 100' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade

6 treinos por semana (com prova)

- 2ª - 60' a 80' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade
- 3ª - 20' de corrida em ritmo lento + 10' de corrida em ritmo médio + 10' a 20' de corrida em ritmo rápido + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade
- 4ª - 30' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Rectas + Treino fraccionado + 10' de corrida de recuperação
- 5ª - 30' a 40' de corrida em ritmo lento ou ritmo de recuperação + Flexibilidade
- 6ª - 15' de corrida em ritmo lento + 20 a 30' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Reforço Muscular
- S. - Descanso
- D. - PROVA

Exemplos de alternância de ritmos de treino ao longo de uma semana

4 treinos por semana (sem prova)

- 2ª - 15' de corrida em ritmo lento + 20 a 30' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + rectas em aceleração progressiva
- 4ª - 30' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Rectas + Treino intervalado + 10' de corrida de recuperação
- 6ª - 15' de corrida em ritmo lento + 20 a 30' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Reforço Muscular
- D. - 70' a 90' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade

4 treinos por semana (com prova)

- 2ª - 60' a 75' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade
- 4ª - 30' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Rectas + Treino fraccionado + 10' de corrida de recuperação
- 6ª - 15' de corrida em ritmo lento + 15 a 25' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + rectas em aceleração progressiva
- D. - PROVA

6 treinos por semana (sem prova)

- 2ª - 25' de corrida em ritmo lento + 20 a 30' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + rectas em aceleração progressiva
- 3ª - 20' de corrida em ritmo lento + 10' de corrida em ritmo médio + 10' a 20' de corrida em ritmo rápido + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade
- 4ª - 30' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Rectas + Treino intervalado + 10' de corrida de recuperação
- 5ª - 30' a 40' de corrida em ritmo lento ou ritmo de recuperação + Flexibilidade
- 6ª - 15' de corrida em ritmo lento + 25 a 40' de corrida em ritmo médio + 10' de corrida em ritmo lento + Flexibilidade + Reforço Muscular

Tabela de Ritmos de Corrida

Recorde Pessoal 10000m	Corrida Rápida Min./Km	Corrida Média Min./Km	Corrida Lenta Min./Km	Corrida de Recuperação Min./Km	Recorde Pessoal Maratona
30.00'	3.00'	3.18'	3.54'	4.30'	2.19h
30.30'	3.03'	3.21'	3.58'	4.34'	2.22h
31.00'	3.06'	3.24'	4.02'	4.39'	2.24h
31.30'	3.09'	3.28'	4.06'	4.43'	2.26h
32.00'	3.12'	3.31'	4.10'	4.48'	2.28h
32.30'	3.15'	3.34'	4.13'	4.52'	2.31h
33.00'	3.18'	3.38'	4.17'	4.57'	2.33h
33.30'	3.21'	3.41'	4.21'	5.01'	2.35h
34.00'	3.24'	3.44'	4.25'	5.06'	2.37h
34.30'	3.27'	3.48'	4.29'	5.10'	2.39h
35.00'	3.30'	3.51'	4.33'	5.15'	2.42h
35.30'	3.33'	3.54'	4.37'	5.19'	2.44h
36.00'	3.36'	3.57'	4.41'	5.24'	2.47h
36.30'	3.39'	4.00'	4.45'	5.28'	2.49h
37.00'	3.42'	4.04'	4.49'	5.33'	2.51h
37.30'	3.45'	4.07'	4.52'	5.37'	2.54h
38.00'	3.48'	4.11'	4.56'	5.42'	2.56h
38.30'	3.51'	4.14'	5.00'	5.46'	2.58h
39.00'	3.54'	4.17'	5.04'	5.51'	3.00h
39.30'	3.57'	4.21'	5.08'	5.55'	3.03h
40.00'	4.00'	4.24'	5.12'	6.00'	3.05h
40.30'	4.03'	4.27'	5.16'	6.04'	3.08h
41.00'	4.06'	4.31'	5.20'	6.09'	3.10h
41.30'	4.09'	4.34'	5.24'	6.13'	3.12h
42.00'	4.12'	4.37'	5.28'	6.18'	3.15h
42.30'	4.15'	4.40'	5.31'	6.22'	3.17h
43.00'	4.18'	4.44'	5.35'	6.27'	3.19h
43.30'	4.21'	4.47'	5.39'	6.31'	3.22h
44.00'	4.24'	4.50'	5.43'	6.36'	3.24h
44.30'	4.27'	4.54'	5.47'	6.40'	3.26h
45.00'	4.30'	4.57'	5.51'	6.45'	3.28h
46.00'	4.36'	5.03'	5.59'	6.54'	3.33h
47.00'	4.42'	5.10'	6.07'	7.03'	3.37h
48.00'	4.48'	5.17'	6.14'	7.12'	3.42h
49.00'	4.54'	5.23'	6.22'	7.21'	3.47h
50.00'	5.00'	5.30'	6.30'	7.30'	3.52h
51.00'	5.06'	5.37'	6.38'	7.39'	3.56h
52.00'	5.12'	5.43'	6.46'	7.48'	4.00h
53.00'	5.18'	5.50'	6.53'	7.57'	4.05h
54.00'	5.24'	5.56'	7.01'	8.01'	4.10h
55.00'	5.30'	6.03'	7.09'	8.09'	4.15h
56.00'	5.36'	6.10'	7.17'	8.17'	4.19h
57.00'	5.42'	6.16'	7.25'	8.25'	4.24h
58.00'	5.48'	6.23'	7.32'	8.32'	4.28h
59.00'	5.54'	6.29'	7.40'	8.40'	4.33h