TESTAMOS

OS ÚLTIMOS LANÇAMENTOS DE **RELÓGIOS ESPORTIVOS**

RUNNER'S® WORLD

SEUS MELHORES 10 KM

- Faça uma bela estreia
- Corra em menos de 1 hora
- Conquiste o sonhado sub-45

RESPIRE MELHOR

para correr mais rápido e com menos esforço

BUENOS AIRES PARA CORREDORES

Como conciliar turismo e corrida na capital argentina

SOB MEDIDA

A impressão 3D vai revolucionar seu próximo tênis

+ DOCE VERDADE

O **açúcar** pode ser um aliado da performance

O ator João Fenerich estreou nos 10 km com 56min57

JUNHO/2017 ED.102 R$ 14,90

ISSN 1983-8808

ROCKY MOUNTAIN EDITORA

Paixão nacional

A prova de 10 km é a preferida dos brasileiros: deixa o coração na boca, mas também requer planejamento. Confira nossas dicas para fazer uma bela estreia, quebrar a barreira da uma hora e também voar abaixo dos 45 minutos

Por Daniela Fescina **Fotos de** Jonne Roriz

OS 10 KM SÃO A DISTÂNCIA PREFERIDA DOS BRASILEIROS,

talvez pela sua combinação mágica de velocidade com estratégia. "Ela exige compromisso e regularidade nos treinos, mas a preparação não é tão desgastante como a da meia ou da maratona", afirma Eliane Verderio, CEO da organizadora de provas Iguana Sports. Segundo Eliane, quase 30% das corridas organizadas pela Iguana são de 10 km e, nas últimas edições da Run The Bridge, em São Paulo, 43% dos atletas correram em menos de 60 minutos e 8% em menos de 45.

Para o treinador Camilo Motta, da assessoria esportiva Run & Fun, após completá-la, o atleta deixa para trás o status de iniciante e se sente de fato um corredor. "Isso porque a prova de 10 km exige mais dedicação que as mais curtas e é o primeiro passo para alcançar objetivos mais ousados, como a meia maratona e a maratona." Segundo o médico do esporte Fellipe Savioli, o treino e a evolução em distâncias curtas, como os 10 km, fazem com que o nosso corpo desenvolva velocidades médias maiores. Assim você se sai melhor nos 21 e 42 km.

Mas não se engane: mesmo com uma distância relativamente pequena, os 10 km exigem planejamento. É preciso traçar uma meta, seguir uma planilha à risca, cuidar da alimentação, dormir o suficiente e ter muita força de vontade. E esse foi o segredo do ator paulistano João Fenerich, de 27 anos. Após alguns meses treinando quase todos os dias, ele estreou com o pé direito nos 10 km e conseguiu fazer a prova em 56min57. "Não existe milagre: é treino em dia, alimentação balanceada e uma mente equilibrada", diz o corredor.

Se você pretende estrear na distância, quer completar os 10 km em menos de uma hora ou até abaixo dos 45 minutos, siga com a gente. Nas próximas páginas, você encontra tudo de que precisa para terminar a prova feliz e com gostinho de quero mais!

PARA ESTREAR BEM

Veja como completar os seus primeiros 10 km com um sorriso no rosto

Para aqueles que vão estrear nessa distância, a meta principal é terminar a prova. "Treinos contínuos e com intensidades não tão altas são recomendáveis nesse momento, já que preservam o aparelho locomotor do corredor (ossos, músculos, articulações e ligamentos) e permitem uma evolução segura", afirma Camilo. Dessa forma o atleta completa a prova sem risco de lesão e tem uma experiência agradável nesse primeiro desafio.

A planilha abaixo foi elaborada por Camilo para quem já corre de três a quatro vezes por semana e completou pelo menos uma prova de 5 km. Ele indica ainda dois treinos paralelos de força por semana para que o aparelho locomotor suporte a carga de treinamentos.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	15' TR + 4 x (3'CM + 2' CA) + 15' TR	M	15' TR + 6 x (200m subida em CF + 1' I) +15' TR	40' CL + M	A	15'TR + 4 km CM + 15' TR	D
2	10' TR + 3 km CM + 15' TR	M	15' TR + 5 x (500m CF + 2' I) + 15' TR	40' CL + M	A	70' CL	D
3	10' TR + 4 x (5' CM + 5 CL) + 15' TR	M	15' TR + 4 x (1km CF + 3' I) + 10' TR	40' CL + M	A	45' CM	D
4	60' CM	M	10' TR + 5' CM + 10' TR + 5' CM + 15' TR	40' CL + M	A	50' TR	D

LEGENDAS

D: Descanso
M: Musculação
A: Alongamento
I: Intervalo de descanso (parado ou caminhando)
CA: Caminhada (50% - 65% da FCM)
TR: Trote regenerativo (60% - 70% da FCM)
CL: Corrida leve (65% - 75% da FCM)
CM: Corrida moderada (75% - 85% da FCM)
CF: Corrida forte (85% - 95% da FCM)
FCM: Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia a sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.

Não é sorte de principiante

O ator João Fenerich, de 27 anos, começou a correr porque se viu 10 kg acima do peso. Quase todos os dias, por 30 minutos, ele fazia treinos na esteira. Logo tomou gosto pelo esporte e, após apenas dois meses de corrida, ele se inscreveu na prova Track & Field Run Series do Shopping JK Iguatemi, em São Paulo. João intensificou os treinos e completou seus primeiros 10 km em 56min57, mesmo sem ter uma meta de tempo na cabeça.

"A sensação era a de dever cumprido, de superação. No fim, você vê que todo o seu esforço diário foi recompensado", diz. João atribui o seu sucesso na prova a dois fatores: alimentação e mente tranquila. A primeira foi a responsável pela disposição para treinar. "É um fator que não pode ser deixado de lado. Cortei carne vermelha, doces, refrigerante e bebidas alcoólicas, o que me ajudou muito." Já a parte psicológica o ajudou a vencer a fadiga: "Quase no fim da prova, bateu um cansaço, e um cara que corria ao meu lado mandou um 'vamos lá, tá acabando'. Isso virou uma chave na minha cabeça e me deu um gás final para completar o percurso".

O paulistano hoje corre em média três vezes na semana e faz trabalho de força em outros três. Ele conta que saiu dos 92 kg para 84 kg em torno de três meses de corrida e hoje está em paz com o corpo. Sua próxima meta é evoluir nos 10 km e, quem sabe, estrear nos 21 km. "Os meus amigos já estão querendo me convencer a correr a Meia Maratona de Buenos Aires em setembro."

Estratégias de hidratação e nutrição

O atleta que vai correr a sua primeira prova de 10 km precisa ter alguns cuidados que na verdade valem para todo corredor: uma boa hidratação e uma alimentação adequada. Confira a seguir as dicas das nutricionistas esportivas Jéssica Berto e Lívia Hasegawa:

NO DIA ANTERIOR: Beber bastante líquido, fazer refeições ricas em carboidratos, principalmente no jantar, evitar bebidas alcoólicas e alimentos muito gordurosos e ricos em fibras.

NO DIA DA PROVA: Café da manhã com carboidrato associado a proteínas e gorduras boas. Por exemplo: tapioca com ovo e fruta com pasta de amendoim. "Mas tudo vai depender da tolerância e dos hábitos de cada um", explica Lívia.

DURANTE A PROVA: Hidratação com água e/ou bebidas esportivas (se a prova durar até uma hora, água costuma ser suficiente), que deve se estender mesmo depois da linha de chegada.

PÓS-PROVA: Até 20 minutos após o término, consuma carboidratos com alto índice glicêmico (como banana, batata, pão) e, horas depois, faça uma refeição completa com alimentos ricos em carboidratos, proteínas, minerais e vitaminas.

Treinos paralelos

Para alcançar os 10 km, em qualquer velocidade, é sempre recomendado manter uma rotina de exercícios paralelos. Fellipe Savioli ressalta que a musculação e o alongamento, além de prevenirem as lesões, irão melhorar o tempo do atleta, pois trabalham a amplitude das passadas. "Eu sou triatleta e só comecei a evoluir mesmo na corrida quando trabalhei essa amplitude. Passei a economizar energia já que, em vez de dar mais passos, comecei a dar passos mais largos", afirma.

10 KM EM MENOS DE UMA HORA

Veja como conseguir um sub-1h na distância

Se você já fez algumas provas de 10 km e quer quebrar a barreira da uma hora, este é o seu treino. "Agora são indicados quatro treinos por semana, e o atleta não deve ter medo de elevar a frequência cardíaca. Se a meta é melhorar a velocidade, a frequência para esse grupo será de 80% a 95% da máxima", diz Camilo.

Para evitar lesões nessa nova fase, o treinador indica musculação três vezes por semana. "Além de trabalhar os membros inferiores, é necessário fortalecer os músculos da região do core, que engloba o abdômen, as costas e os quadris."

Treinos paralelos

Tanto Camilo como Fellipe ressaltam a importância de fortalecer os músculos dos membros inferiores e do core para que o corpo consiga atingir uma velocidade maior e não sofra nenhum tipo de lesão. E, como já foi dito anteriormente, treinos paralelos como os de força e alongamento podem melhorar a amplitude das passadas e dar mais velocidade ao corredor.

"O ideal seria que o atleta fizesse um exame biomecânico para que sua corrida fosse avaliada por um fisioterapeuta, que pode analisar e corrigir os seus movimentos. Porque às vezes, por exemplo, é necessário fortalecer alguns músculos da perna para evitar que ele corra com o joelho 'para dentro' e tenha dores e até lesões por conta disso", afirma Fellipe.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	15' TR + 5 x (3' CF + 2' CA) + 15' TR	M	15' TR + 5 x (3' R10 + 2' CL + 1' CF) + 10' TR	40' CL + M	A	6 km R10	M
2	10' TR + 3 km R5 + 15' TR	M	15' TR + 5 x (500m R10 + 2' CA) + 15' TR	40' CL + M	A	70' CL	M
3	10' TR + 4 x (5' R10 + 5' CL) + 15' TR	M	15' TR + 6 x (1 km CF + 1'30 I) + 10' TR	40' CL + M	A	45' R10	M
4	15' TR + 30' CL + 15' TR	M	10' TR + 5' R10 + 10' TR + 5' CM + 15' TR	40' CL + M	A	60' CL	M

LEGENDAS
D: Descanso
M: Musculação
A: Alongamento
I: Intervalo de descanso (parado ou caminhando)
CA: Caminhada (50% - 65% da FCM)
TR: Trote regenerativo (60% - 70% da FCM)
CL: Corrida leve (65% - 75% da FCM)
CM: Corrida moderada (75% - 85% da FCM)
CF: Corrida forte (85% - 95% da FCM)
R5: Em ritmo de 5 km
R10: Em ritmo de 10 km
FCM: Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia a sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.

Estratégias de hidratação e nutrição

Como o atleta quer fazer a prova em menos de uma hora e em um ritmo mais intenso, seria interessante aumentar a quantidade de carboidratos no dia anterior à prova, fazendo a hidratação com água de coco e água. Confira as dicas de Jéssica e Lívia abaixo:

NO DIA ANTERIOR: Valem as mesmas orientações dadas aos estreantes, mas é ainda mais importante evitar comidas gordurosas como carne, molhos e derivados à base de queijos amarelos e frituras. "Para diminuir seu tempo na prova, o corpo precisa gastar mais energia e fazer mais esforço. Portanto devemos evitar possíveis desconfortos gástricos durante a corrida", ensina Jéssica.

NO DIA DA PROVA: "Recomendo o mesmo café da manhã indicado aos estreantes – carboidrato associado a proteínas e gorduras boas, como abacate, ovo, banana", diz Lívia.

HORAS ANTES DA PROVA: Para uma melhor performance, Jéssica indica substâncias estimulantes, como cafeína, chá verde ou um mix termogênico. "O suco de beterraba é rico em óxido nítrico, substância vasodilatadora que permite uma melhor oxigenação das células."

PÓS-PROVA: O corredor pode fazer um lanchinho com uma combinação de carboidrato com proteína como, por exemplo, duas fatias de pão integral com pasta de ricota. "Assim ele consegue um índice glicêmico médio, ideal para a recuperação do corpo", afirma Jéssica.

Quebrando a barreira da uma hora

A jornalista Carla Manetta Gomes de Sá, de 39 anos, começou a correr em 2004, quando era repórter. Por causa dos horários malucos, não conseguia praticar nenhum dos seus esportes preferidos. "A corrida se adequou à minha rotina: corria de manhã, à tarde ou à noite – sempre que eu estivesse livre – e levava meu tênis para todas as viagens de trabalho."

Ela correu a sua primeira prova de 10 km em 1h08. Depois de atingir a meta da distância, foi atrás de tempos melhores. Tinha um objetivo em mente: 10 km em menos de uma hora. E isso aconteceu na prova Nike 10K, em 2014. Sua estratégia vencedora foi acompanhar, na prova, alguns amigos que corriam um pouco mais rápido que ela. "Percebi que dava para tirar alguns segundos a cada quilômetro." Quando cruzou a linha de chegada em 54 minutos (até hoje seu recorde pessoal) ela não se continha de tanta alegria. "Foi uma sensação de conquista, de ter feito algo que não julgava ser capaz", conta Carla, que então passou a treinar para os 21 km. "Após o nascimento do meu filho, em 2016, voltei a correr aos poucos e hoje não tenho meta de tempo, mas quero conseguir treinar direito e completar a Meia Maratona do Rio, em junho. Se cruzar a linha inteira, já estarei feliz", diz. →

SUB-45MIN NOS 10 KM

Chegou a hora de você voar baixo na distância!

Geralmente, quem tem uma meta tão ambiciosa nos 10 km já fez a prova em menos de uma hora confortavelmente e também alçou voos mais altos na corrida, como os 21 e os 42 km. Na verdade, o sub-45min nos 10 km faz parte do caminho para atingir metas invejáveis em distâncias maiores, como o mítico sub-3h nos 42 km.

"Para que isso aconteça", explica Camilo, "é imprescindível que o atleta amador 'profissional' corra de quatro a cinco vezes por semana." Ele ainda precisa ter um acompanhamento nutricional e investir nos treinos de força pelo menos em três dias da semana.

"Com esses atletas, os treinadores geralmente investem na economia da corrida, usando treinos de pliometria (saltos) e de força máxima. Já nos treinos de corrida, são ministradas seções com tiros em intensidade máxima e supramáxima, nos quais o atleta chegará a 95% a 105% da frequência cardíaca", diz. E é necessário trabalhar com intervalos de recuperação bem menores que o tempo de estímulo.

Treinos paralelos

Quanto mais velocidade você imprime, mais vai mudando o jeito de correr, inclusive a sua pisada. "Quando se está correndo mais devagar, como por exemplo a 9 km/h, o atleta irá usar mais o calcanhar, em uma pisada mais convencional. Por isso é possível que as lesões mais comuns sejam no quadril, no joelho e no tornozelo", afirma Fellipe.

Já quando você corre a 15 km/h, a pisada tende a ser mais com o mediopé ou até com o antepé, e as chances maiores são de desenvolver uma fratura por estresse", diz Fellipe. Por causa dessa mudança na biomecânica que acontece no seu corpo, é importante ter o acompanhamento de um médico do esporte, além de trabalhar todas as partes do corpo na musculação e se alongar corretamente.

A ioga também pode ser uma excelente opção para melhorar a movimentação das articulações do corpo, como os quadris e tornozelos, áreas muito "castigadas" durante a corrida.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	15' TR + 7 x (500m CF + 1' CA) + 15' TR	30' TR + M	15' TR + 6 x (100m subida CF + 1' CL) + 10 TR	40' CL + M	A + 30 a 40' TR	6 km R10	M
2	10' TR + 4 km R5 + 15' TR	30' TR + M	15' TR + 5 x (500m R10 + 2' CA) + 15' TR	40' CL + M	A + 30' a 40' TR	70' CL	M
3	10' TR + 10 x (200m CF + 30" CA) +15' TR	M	15' TR + 7 x (1 km CF + 1'30 I) + 10' TR	40' CL + M	A	2 km CL + 2 km CF + 2 km CL + 2 km CF	M
4	15' TR + 30' CL + 15' TR	30' TR + M	10' TR + 5' CM + 10' TR + 5' R10 + 15' TR	40' CL + M	40' CL + M	70' CL	M

LEGENDAS

D: Descanso
M: Musculação
A: Alongamento
I: Intervalo de descanso (parado ou caminhando)
CA: Caminhada (50% - 65% da FCM)
TR: Trote regenerativo (60% - 70% da FCM)
CL: Corrida leve (65% - 75% da FCM)
CM: Corrida moderada (75% - 85% da FCM)
CF: Corrida forte (85% - 95% da FCM)
R5: Em ritmo de 5 km
R10: Em ritmo de 10 km
FCM: Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia a sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.

Estratégias de hidratação e nutrição

A preocupação agora é a alta performance! Confira as dicas das nossas nutricionistas:

NO DIA ANTERIOR: Caprichar nos carboidratos e beber mais água ou água de coco. "Manter a mesma quantidade e o mesmo café da manhã que aqueles das metas anteriores é o suficiente", afirma Lívia.

ANTES DA PROVA: O corredor pode consumir uma banana, um gel ou qualquer outro carboidrato a que esteja acostumado. "Esse atleta, que faz a prova em menos de 45 minutos, pode se beneficiar com o uso de alguns suplementos diferenciados, como cafeína e beta alanina, por exemplo", diz Lívia.

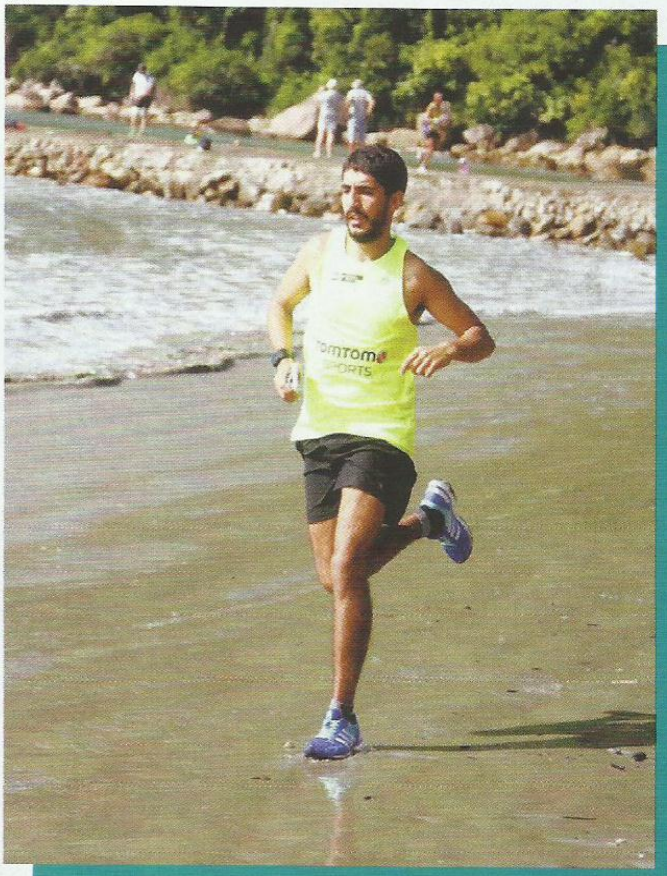
DURANTE A PROVA: "Tenho obtido bons resultados com a palatinose, que, diferentemente dos géis, é um carboidrato de baixo índice glicêmico, o que permite uma estabilidade da glicemia e um melhor rendimento", afirma Jéssica.

PÓS-PROVA: Além do lanchinho de pão integral com pasta de ricota, comer também alguma fonte de carboidrato de alto índice glicêmico, como dois sachês de mel ou uma banana com mel. "A corrida em menos de uma hora deve ser mais intensa e, assim, conseguimos potencializar a recuperação", explica Jéssica.

Quando é para ser...

O vendedor Leonardo Fachatti, de 28 anos, começou a correr há dois anos porque estava pesando 90 kg e precisava perder peso. Ficou inspirado depois de assistir a uma reportagem sobre uma freira que fazia triatlo. "Eu pensei: não acredito que uma senhora de 90 anos pratica esporte e eu não", conta o atleta. E foi assim que ele se jogou na corrida.

Percebeu que gostava de correr e que tinha aptidão para o esporte. Depois de fazer uma prova de 5 km em que foi superbem, ele logo quis correr os 10 km. Em 2015, após cinco meses correndo, Leonardo fez a distância em 40min57, em uma prova da GRAACC. "Vi que eu levava jeito, que era uma distância em que podemos desenvolver o ritmo, uma corrida que traz velocidade e resistência."

Em todas as provas de 10 km que Leonardo participou, ele concluiu em menos de 45 minutos. A sua estratégia para o sucesso é ter uma boa alimentação, beber bastante água durante a semana anterior, usar um gel de carboidrato depois de 30 minutos correndo e se hidratar em todos os postos da prova.

"A sensação de terminar e saber que você fez o seu melhor tempo é a grande vitória, como se você tivesse ganhado a prova."