

UM TREINAMENTO EM CIRCUITO ESPECÍFICO PARA CORREDORES

Um exemplo de treinamento em circuito com 15 estações direcionado para o corredor, uma vez que começa e termina com a corrida, tem três estações de abdominais e quatro destinados às pernas



1 Corrida leve a moderada na esteira, a título de aquecimento, e começar com o que o corredor gosta. Não mais do que 10 a 12 minutos.

2 Abdominal supra umbilical. Fortalece todo o grupo muscular do abdome, especialmente o reto abdominal (músculo do meio da barriga).

3 Supino reto. Fortalece todo o grupo muscular do peitoral, o tríceps, feixe anterior do deltóide, serráteis anteriores e o corocobraquial (peito, parte de trás do braço, frente do ombro e lado do tronco em baixo do braço).

4 Agachamento. Fortalece praticamente todos os grupos musculares das pernas incluindo os glúteos e abdome. É o exercício campeão e preferido pela esmagadora maioria de quem pratica a musculação.

5 Remada horizontal. Fortalece principalmente as costas, a parte posterior do deltóide (ombro), o trapézio (lado do pescoço) e no final do movimento os braços. Para o corredor é um dos melhores porque ajuda e muito a melhorar a postura.

6 Abdominal. Elevando as pernas e cruzando o cotovelo direito em direção ao joelho esquerdo e depois cotovelo esquerdo / joelho direito alternativamente, é uma excelente variação para fortalecer

os oblíquos (parte lateral do abdome). É importante manter a coluna lombar apoiada. Abdome fortalecido evita problemas de coluna.

7 Subida de banco (step). Fortalece principalmente os quadríceps, posteriores de coxa e glúteos (frente e parte de trás da coxa e nádega).

8 Abdominal. É mais uma variação similar ao exercício 6, porém com as pernas cruzadas e flexionadas, onde o esforço é um pouco menor e mais fácil de fazer.

9 Puxada por trás. O grande dorsal é o principal músculo trabalhado, assim como os flexores do antebraço (bíceps, braquial braquiorradial). A parte inferior do trapézio e o rombóide, que são músculos posturais, também atuam nesse exercício e para o corredor tem uma grande importância porque a maioria acaba ficando cifótico (corcunda) por conta de longas horas de corrida.

10 Extensão de joelhos. Fortalece principalmente os quadríceps e de forma isolada proporcionando mais segurança.

11 Rosca tríceps. O nome já diz tudo. O tríceps (parte posterior do braço) é o principal grupo muscular envolvido nesse exercício. Alguns corredores pensam que o tríceps não precisa ser trabalhado porque

a gente corre com as pernas, mas os braços são como o rabo do cachorro. Deles depende o equilíbrio do gesto esportivo e quando o corredor cansa não sabe o que fazer com eles. Ou seja, se deixa abaixado, flexionado, cruzando, balançando etc.

12 Elevação de perna. Trabalha muito bem os flexores de quadril, principalmente o iliopsoas, assim como a parte baixa do abdome. Esses grupos musculares têm importância para o corredor no gesto esportivo na fase do voo. O corredor quando cansa parece se arrastar na pista porque não consegue mais elevar a perna o suficiente.

13 Rosca bíceps. Também o nome diz tudo. Trabalha o grupo do bíceps (frente do braço - "muque"). Os dois grupos musculares, bíceps e tríceps, precisam estar em harmonia para não cansar em provas longas, prejudicando o equilíbrio do movimento.

14 Remada alta. Fortalece toda a parte superior das costas até o pescoço e o ombro, também o trapézio e o conjunto do deltóide. É mais um exercício importante para melhorar a postura do corredor.

15 Corrida leve a moderada na esteira a título de desaquecimento e/ou contração. 10 a 12 minutos.