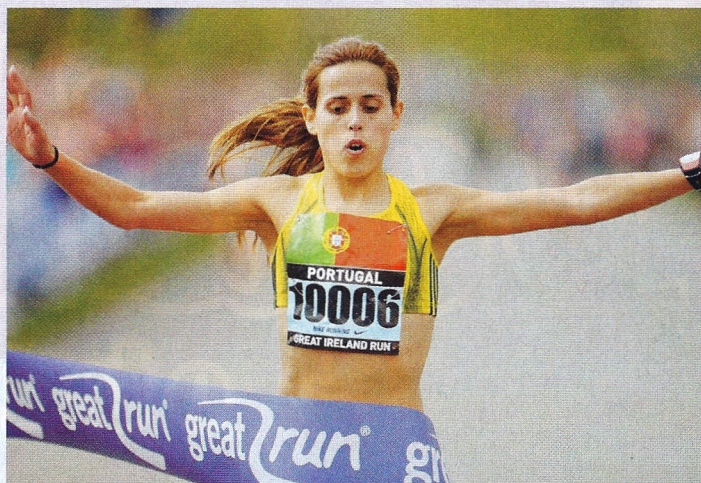


Os truques de Dulce Félix para evitar o sobre-treino

As mulheres demoram a ficar viciadas em corrida, mas depois não conseguimos passar um dia que seja sem correr. Para que corras cada treino mais e melhor, Dulce Félix, campeã nacional dos 5000 metros e a melhor atleta portuguesa na Meia Maratona de Portugal, deixa-te aqui algumas dicas.

- **Se estiver muito frio debes ir agasalhada**, mas não em demasia, tendo em conta que ao início podes sentir frio mas rapidamente comesas a aquecer com a corrida e vais começar a transpirar. Estar sem frio nem calor antes de começar não é um bom sinal, é melhor sentir algum frio.
- **Há muitas mulheres que correm para emagrecer e colocam um casaco com o objectivo de suar, pensando que quanto mais transpirem mais quilos perdem.** Isto não corresponde à verdade, já que transpirar muito significa apenas desidratar-se. O suor perdido através da transpiração é apenas água com sais minerais que são recuperados imediatamente a seguir ao treino quando bebas água e por isso não perdes nem um grama de gordura. Para perder gordura é necessário rolar durante muito tempo (45 minutos no mínimo), por isso veste roupa confortável e leve, própria para correr.
- **Deves beber líquidos antes, durante e depois de treinar.** Bebe, no mínimo, dois copos de água antes de ir treinar e o dobro depois do treino.
- **É melhor treinar de menos do que exagerar.** Se te sentires cansada e tiveres que treinar, é melhor descansares um dia.

5 km	10 km	Meia-Maratona	Maratona
17 minutos	36:53	1h24:09	3h00:45
18 minutos	39:03	1h29:06	3h11:23
19 minutos	41:13	1h34:03	3h22:01
20 minutos	43:24	1h39:00	3h32:39
21 minutos	45:34	1h43:57	3h43:17
22 minutos	47:45	1h48:54	3h53:55
23 minutos	49:54	1h53:51	4h04:33
25 minutos	54:15	2h03:45	4h25:51
27 minutos	59:40	2h16:07	4h52:24
30 minutos	1h05:06	2h18:30	5h18:59
33 minutos	1h11:37	2h43:20	5h50:53

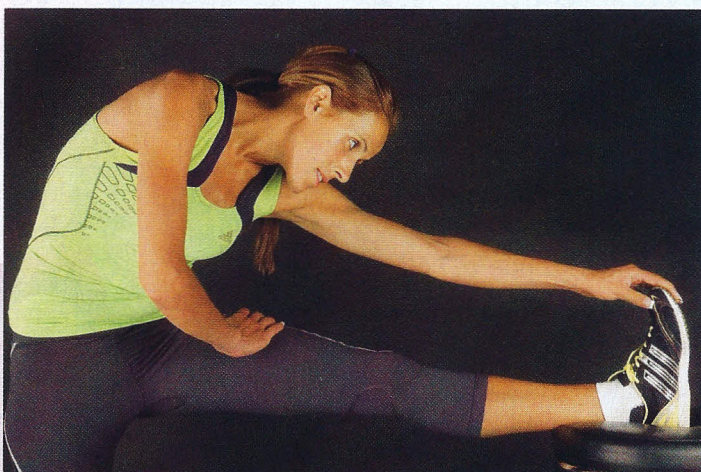


Medir a pulsação em repouso, mesmo antes de te levatares da cama, é a melhor maneira de ver se recuperaste bem. Se tiveres mais de 10% de pulsações daquilo que é habitual em ti é melhor fazer uma pausa nesse dia.

- **Logo que chegares a casa ou se tomares duche no balneário é necessário mudar imediatamente de roupa, especialmente de meias.** Podes constipar-te se ficares muito tempo com roupa molhada no corpo. O ideal é tomar banho, colocar roupa seca e fazer depois os alongamentos, caso contrário veste roupa seca o mais cedo possível.

A BOLA DE CRISTAL DO RUNNING

A partir do tempo dos 5 km podes ter uma ideia da tua marca em distâncias superiores e marcar um ritmo realista.



Soutiens de desporto
Copa A-H

Sports bras
www.anita.com

Anita
active

Cup A-H

momentum | Cup C-H

HIGH LEVEL

Anita Portugal Lda. · Tel. 21-3959978 · Anita.p@anita.net