

VEM TREINAR CONNOSCO!

Prepara-te para as provas de atletismo...



É aos sábados de manhã que se junta um grupo para correr. Porque em grupo motiva mais, porque com um treinador se aprender melhor, porque está bom tempo... Por todas as razões e mais algumas, corre connosco!

São cerca das 10h30 da manhã de sábado, quase a hora marcada para iniciar o treino. No Complexo do Jamor, junto à pista de canoagem, muitas foram as pessoas que animaram as suas manhas para correrem em grupo. Começam a juntar-se os diferentes níveis e ouvem-se conversas dispersas avulsas: fazer a Meia da ponte este ano?, «é desta que me inscrevi na Maratona de Paris», «a sério? que bom, eu conto fazer a de Nova Iorque em 2011», «tárito vindo sempre a estes treinos, são muito bons». O que é que estas pessoas têm em comum? O gosto pela corrida, quer estejam a começar quer já sejam veteranos da modalidade e por isso mesmo têm sempre motivo de conversa. Aproveitam para experimentar a última tecnologia da Nike através das sapatilhas Lunar Elite + e falar um pouco descontraidamente dos objectivos desportivos que se aproximam. O treino inicia com o aquecimento, essencial para preparar as articulações para a corrida que se irá seguir. Dez minutos são suficientes e essenciais para aquecer os atletas que não se levantaram há muito tempo, já que é sábado e a maioria não trabalha. Dividem-se as pessoas, o grupo de avançados parte a grande velocidade,

seguido do grupo intermédios e dos iniciados, cada qual com o seu treinador que o acompanha durante todo o percurso. O grupo de iniciados, com mais presença feminina do que qualquer outro, rola devagar sem grandes pressas. O objectivo é fazer meia hora de treino, o que é excelente para começar, se fizermos, além desta, mais 2x por semana e complementarmos com algum treino de força. O ritmo a que vamos permite conversar pelo caminho, sinal que não estamos em esforço-exa, situação que é aconselhável a quem começa a correr. O treino pode ser diferente de dia para dia, entre séries, skipping, e outras variantes que são introduzidas pelos incansáveis treinadores, que vão esclarecendo as dúvidas dos mais inexperientes.

No final, a sessão de alongamentos prepara para a fase seguinte, a recuperação, que não nos cansamos de dizer, faz parte do treino. É um erro cansarmos desnecessariamente o corpo, principalmente quando se inicia, porque o organismo não vai assimilar o treino, muito menos - isso é certo - querer fazer um treino tão cedo!

Experimentar a última tecnologia Nike

Jéssica Augusto impôs o ritmo nos avançados

O briefing inicial antes do treino

Séries no final dos 30 minutos

Alongamentos para recuperar

➤ Corredora habitual...

A atleta da Nike bateu recentemente o recorde da Europa das 2 milhas



3 níveis de corrida

Quem não falha um treino é Helena Marques, 44 anos, assessora para área de formação no Aeroporto de Lisboa. Surgiu por convite e desde então não perde uma oportunidade de correr em grupo. «Excelente ideia a de se fazerem treinos devidamente organizados. A equipa organizadora é fantástica, os treinadores excelentes técnicos, atentos a tudo e atenciosos com todos; a divisão por 3 níveis (inicial, intermédio e avançado) faz com que todos se sintam integrados e motivados a continuar e a levar um amigo no treino seguinte», conta Helena. Para além disto, existe uma motivação extra, os convidados de luxo que aparecem de vez em quando. «Tivemos a oportunidade de treinar lado a lado com o Obikwelu, Rui Silva ou Jéssica Augusto, o que é sempre um orgulho imenso para quem admira os nossos atletas de elite». Para além de que 'treinar com uns ténis da Nike é um must'. Para Helena a grande motivação é correr em grupo e ao ar livre, completamente diferente de correr na passeadeira, como é seu hábito. Para quem faz ginásio durante a semana, há sempre vantagens em desfrutar do treino acompanhado e ao ar livre. «O treino em grupo e o contacto com a natureza são fundamentais, afastam a monotonia e são garantia de boa disposição e dum excelente início de fim-de-semana. O convívio que se gera no grupo é óptimo, chegando mesmo a fazer-se novas amizades». A nossa 'atleta' que podia ser qualquer uma de nós, deixa a mensagem: «Podia haver estes treinos durante todo o ano e idealmente duas vezes por semana».



As indicações no final do treino

➤ CALENDÁRIO DE TREINOS:

Desde Setembro de 2009 que a Nike promove estes treinos todos os sábados com vista à preparação das próximas corridas. Iniciou no Complexo Desportivo do Jamor. Aqui o contacto com a natureza e a possibilidade de fazer treino cruzado de corrida são as principais mais valias.

Em Fevereiro/Março os treinos 'partiram' do Jamor para o Parque das Nações, com ponto de encontro na loja da Nike e na Sport Zone. O percurso no recinto da antiga Expo'98 é muito agradável, sempre junto ao rio...

Em meados de Março, estes encontros desportivos passam outra vez para o Complexo Desportivo do Jamor, com ponto de encontro na pista de canoagem. Daí rumarão para o outro lado da ponte, com encontro marcado na loja da Nike no Almada Fórum.

Se queres correr em grupo ou iniciar-te na corrida, mantém-te atento aos próximos treinos no Facebook em Nike Running Portugal.