

 14

Planilha de treino

Busque ajuda para montar uma planilha.

Para quem não conhece, uma planilha de treinamento é uma espécie de agenda que vai te orientar a desenvolver a corrida como hábito e te auxiliar em sua evolução como corredor. Ela é dividida em diversas atividades para você realizar a cada dia. Procure um treinador profissional para te auxiliar em uma planilha mais individualizada. Hoje em dia, alguns aplicativos de esporte possuem planilhas genéricas para quem quer atingir determinados objetivos, como completar 5km, 10km ou 21km. O [Runkeeper](https://runkeeper.com/) (<https://runkeeper.com/>), o [Strava](https://www.strava.com/?hl=pt-br) (<https://www.strava.com/?hl=pt-br>), o [Nike+ Run Club] (<https://www.nike.com.br/corrida/app-nike-plus> (<https://www.nike.com.br/corrida/app-nike-plus>)), o [Runtastic](https://www.runtastic.com/pt-br/apps) (<https://www.runtastic.com/pt-br/apps>) e o [Ativo.com](http://www.ativo.com) (www.ativo.com) são algumas opções de apps para começar.

Sim, você precisa de exercícios de força.

Na sua planilha, o ideal é conseguir intercalar os treinos de corrida com dias de fortalecimento. É muito importante fortalecer as pernas, o quadril e as coxas para ser um bom corredor e evitar lesões. Você pode fazer esses exercícios com uma série de musculação individualizada ou treinos que utilizam o peso do próprio corpo para o fortalecimento.