
SESSÕES DE
RECOVERY
GF
PERFORMANCE

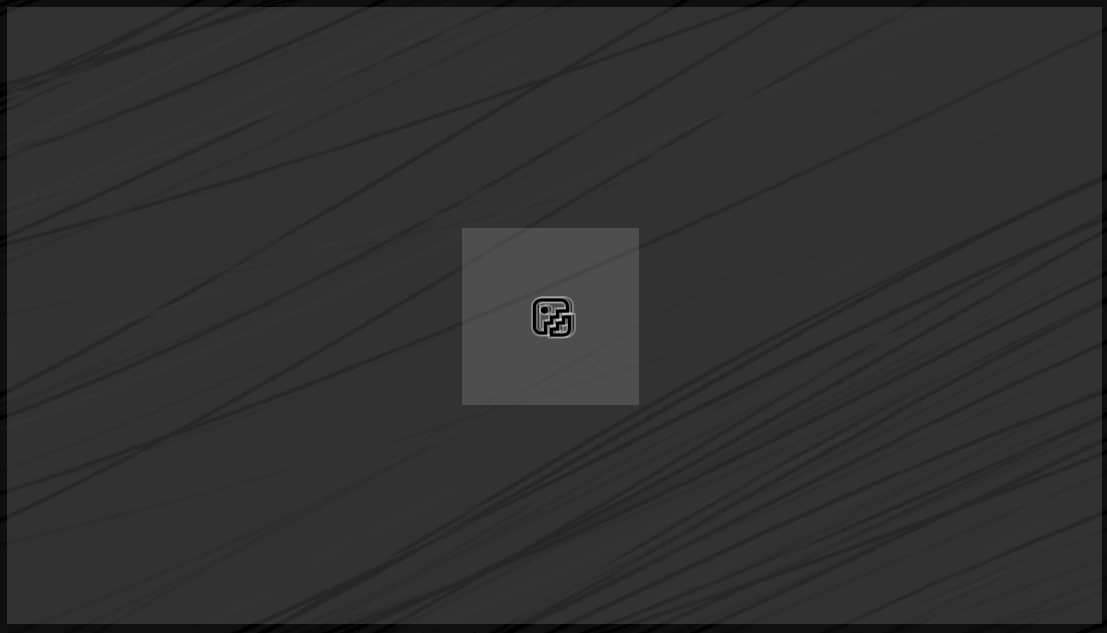

SESSÕES DIÁRIAS
GF
PERFORMANCE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE ALONGAMENTO ESTÁTICO #01

SESSÃO DIÁRIA DE ALONGAMENTO ESTÁTICO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
FRONTAL OPLEG STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS	LIVRE	------
SIDE OPLEG STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS	LIVRE	------
90/90 FRONT HIP MOBILITY	4	15-30 SEGUNDOS	LIVRE	------
LAYED HIP MOBILITY	4	15-30 SEGUNDOS	LIVRE	------



FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE ALONGAMENTO ESTÁTICO #02

SESSÃO DIÁRIA DE ALONGAMENTO ESTÁTICO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
QUADRÍCEPS STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS CADA	LIVRE	------
SIMPLE HAMS STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS	LIVRE	------
SIDED LEG STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS CADA	LIVRE	------
TRÍCEPS STRETCH	4	15-30 SEGUNDOS CADA	LIVRE	------



FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE ROLO DE ESPUMA #01

VÍDEO

SESSÃO DIÁRIA DE AUTOLIBERAÇÃO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
QUADRÍCEPS	2	10 CADA	LIVRE	------
ADUTORES	2	10 CADA	LIVRE	------
ABDUTORES	2	10 CADA	LIVRE	------
FLEXOR DE QUADRIL	2	10 CADA	LIVRE	------
PANTURRILHA UNI	2	10 CADA	LIVRE	------
POSTERIOR UNI	2	10 CADA	LIVRE	------
TORÁCICA	2	10 CADA	LIVRE	------
GLÚTEO MED UNI	2	10 CADA	LIVRE	------

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE ROLO DE ESPUMA #02

VÍDEO

SESSÃO DIÁRIA DE AUTOLIBERAÇÃO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
QUADRÍCEPS UNI	2	10 CADA	LIVRE	------
ADUTOR PFX	2	10 CADA	LIVRE	------
ABDUTOR PFX	2	10 CADA	LIVRE	------
FLEXOR DE QUADRIL UNI	2	10 CADA	LIVRE	------
PANTURRILHA	2	10 CADA	LIVRE	------
POSTERIOR	2	10 CADA	LIVRE	------
TORÁCICA (ABS)	2	10 CADA	LIVRE	------
QUADRIL SENTADO UNI	2	10 CADA	LIVRE	------

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE CARDIO NO-IMPACT #01

VÍDEO

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
BIKE	2	15'	1' 30"	60-70% FC MÁX

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE CARDIO NO-IMPACT #02

VÍDEO

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
REMO	10	30"	30 SEGS	70-80% FCMÁX

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE CARDIO NO-IMPACT #03

VÍDEO

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
V12	10	30"	30 SEGS	70-80% FCMÁX

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE CARDIO NO-IMPACT #04

VÍDEO

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
AIR BIKE	8	30"	30 SEGS	70-80% FCMÁX

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA #01

SESSÃO DIÁRIA DE ALONGAMENTO ESTÁTICO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
RESPIRAÇÃO CP	1	2 A 3 MINUTOS	LIVRE	------
4-4	1	6 A 8	LIVRE	------
4-7-8	4	4 A 6	LIVRE	------
NADI SHODHANA	5 A 7	1	30 SEGUNDOS	------



FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA #02

SESSÃO DIÁRIA DE ALONGAMENTO ESTÁTICO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
BOX BREATHING	2	3 A 5 MINUTOS	LIVRE	------



📋 **INSTRUÇÕES:**

POSIÇÃO: SENTADO COM A COLUNA ERETA OU DEITADO COM AS PERNAS APOIADAS

DURAÇÃO: 3 A 5 MINUTOS

FREQUÊNCIA: ATÉ 2X AO DIA (MANHÃ/PÓS-TREINO OU ANTES DE DORMIR)

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

MOBILIDADE E FORTALECIMENTO #01

VÍDEO

AQUECIMENTO (MOBILIDADE)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
RESISTED FRONT HIP MOB	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO (FORTALECIMENTO)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SLANT BOARD CALF RAISES	2	15 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE
HKN BAND HIP MOB.	2	15 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE
WALL STRIDES	2	15 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

MOBILIDADE E FORTALECIMENTO #02

VÍDEO

AQUECIMENTO (MOBILIDADE)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
90/90 KNEE ROLL	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
FFE DYN. HIP EXTEN.	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
HIP FLEXOR LOWS	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1
ELEV. GOBLET SQUAT	3	8-10 CADA	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO (FORTALECIMENTO)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SL RDL	2	15 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE
KB TIBIAL RAISE	2	20-30 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE
INVERSÃO DE TORNOZELO	2	15 CADA	45-70 SEGUNDOS	LIVRE



SESSÕES PÓS PROVA

GF PERFORMANCE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-PROVA #01 - DIA DA PROVA (LOGO APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
HAMS STRETCH W/ BALL	2	15-20	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
PELVIS TURN W/ BALL	2	15-20	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
LS STRETCH	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
CRIOTERAPIA /TERMO	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-PROVA #02 - DIA DEPOIS (1° DIA APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
MOB. ESCAPULAR	2	8-10	LIVRE	1-0-1
MOB. OMBROS ABERTA	2	8-10	LIVRE	1-0-1
ROTAÇÃO EXT. OMBROS	2	8-10	LIVRE	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLEXÃO DE QUADRIL MB	2	15-20	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
DESLOC. LATERAL MB	2	15-20	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
ABDUÇÃO DE QADRIL	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
ELETROTERAPIA GERAL	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-PROVA #03 - 2 DIAS DEPOIS (2° DIA APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
BIKE	4	30'	30'	80-85% FC MÁX
REMO	4	30'	30'	80-85% FC MÁX

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
PANTURRILHA EM AFUNDO	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
PANTURRILHA INCLINADO	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TIBIAL EXT. RESISTIDO	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TIBIAL DORSIFLEX.	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1

TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
BOTA DE COMPRESSÃO	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-PROVA #04 - QUALQUER MOMENTO APÓS

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED STRETCH	2	30 SEGUNDOS	30-50 SEGUNDOS	1-0-1
BACK EXTENSION	2	15 CADA	30-50 SEGUNDOS	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
KNEE STRETCH	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
FRONT HIP LOADED	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
CAT-COW	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
SEATED TURN	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
ROLO DE ESPUMA #01	1	30-60 SEGUNDOS CADA	------	----


SESSÕES PÓS
LONGÃO
GF
PERFORMANCE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-LONGO #01 - DIA DO LONGÃO (LOGO APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA/ INTENSIDADE
MOBILIDADE ESCAPULAR	2	15-20	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
ROLO DE ESPUMA	1	10 CADA	-------	1-0-1
BIKE	1	10 MINUTOS	-----	60-70%

TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
CRIOTERAPIA /TERMO	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-LONGO #02 - DIA DEPOIS (1° DIA APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
MOB. OMBROS DEITADO	2	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRIL 4 APOIOS	2	8-10	LIVRE	1-0-1
FULL PCHAIN	2	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
HIP MOB EXT. ROTATION	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
PLANTAR FLEXION	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
ALTOGETHER	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1

TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
ELETROTERAPIA GERAL	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-LONGO #03 - 2 DIAS DEPOIS (2° DIA APÓS)

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INTENSIDADE
BIKE	4	30'	30'	80-85% FC MÁX
REMO	4	30'	30'	80-85% FC MÁX
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SL DEADLIFT STABILITY	2	30 SEGUNDOS CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
PANTURRILHA ISO	2	30 SEGUNDOS CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
EXTENSORA EXCÊNTRICA	2	30 SEGUNDOS CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
ISO SIDED LUNGE	2	30 SEGUNDOS CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
BOTA DE COMPRESSÃO	1	10-20 MINUTOS	------	----

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO PÓS-LONGO #04 - QUALQUER MOMENTO APÓS

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED STRETCH	2	30 SEGUNDOS	30-50 SEGUNDOS	1-0-1
BACK EXTENSION	2	15 CADA	30-50 SEGUNDOS	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
STEP UP	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
REVERSE STEP UP	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
LEG ABDUCTION	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
SEATED TURN	2	15-20 CADA	30-40 SEGUNDOS	1-0-1
TÉCNICA (EXTRA)				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	INFO
ROLO DE ESPUMA #01	1	30-60 SEGUNDOS CADA	------	----



GUIA EXTRA

GF PERFORMANCE

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

INTRODUÇÃO

O GUIA BÁSICO DE RECOVERY PARA CORRIDA DE RUA TEM **UM ÚNICO** OBJETIVO:

FAZER COM QUE VOCÊ ENTENDA **CADA ETAPA DE UMA RECUPERAÇÃO EFICIENTE** APLICADA NO DIA A DIA, NO DIA DE TREINOS PESADOS, COMO UM LONGÃO, E NOS DIAS PÓS-PROVA.

TUDO PRA QUE VOCÊ NÃO ERRE NAS QUESTÕES BÁSICAS, E NAQUELAS QUE VOCÊ AINDA NÃO CONHECE, **PRA QUE TENHA CLAREZA DO QUE FAZER EM CADA MOMENTO.**

O BÁSICO

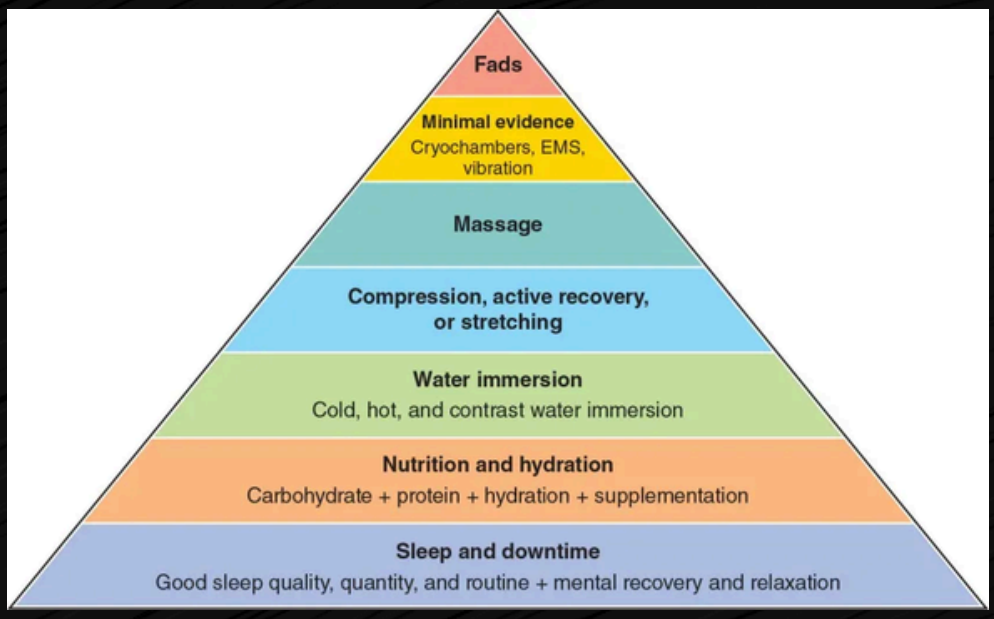
A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ PRECISA ENTENDER É **A PIRÂMIDE DA RECUPERAÇÃO.**

ELA É O PRINCÍPIO E O MEIO PELO QUAL UMA BOA RECUPERAÇÃO É POSSÍVEL.

DESCONSIDERAR ESSA ORDEM E NÃO CUMPRIR COM O BÁSICO BEM FEITO SERÁ ANULAR OS EFEITOS DE RECUPERAÇÃO.

E O CONTRÁRIO TAMBÉM É VERDADE, FAZER O BÁSICO BEM FEITO SERÁ RESPONSÁVEL PELA SUA RECUPERAÇÃO.

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA



A RECUPERAÇÃO NÃO ACONTECE POR ACASO. ELA É CONSTRUÍDA, TIJOLO POR TIJOLO, COM BASE EM ESCOLHAS CONSCIENTES.

E PARA FACILITAR ESSA CONSTRUÇÃO, USAMOS A PIRÂMIDE DA RECUPERAÇÃO, QUE ORGANIZA AS ESTRATÉGIAS DO MAIS ESSENCIAL ATÉ OS RECURSOS MAIS AVANÇADOS.

ESSA PIRÂMIDE É DIVIDIDA EM TRÊS NÍVEIS:

- **BASE (NÍVEL 1): FUNDAMENTOS ESSENCIAIS**

ONDE A MAIORIA DOS CORREDORES MAIS PRECISA DE ATENÇÃO. AQUI FALAMOS DE SONO, ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO E GESTÃO DO ESTRESSE. SEM ISSO, O CORPO NÃO SE REGENERA DE VERDADE.

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

- **MEIO (NÍVEL 2): SESSÕES DE RECUPERAÇÃO ATIVA**

INCLUI PRÁTICAS COMO CORRIDA REGENERATIVA, MOBILIDADE, FORTALECIMENTO LEVE E LIBERAÇÃO MIOFASCIAL — TODAS COM O OBJETIVO DE AJUDAR O CORPO A SE REORGANIZAR SEM GERAR CARGA EXCESSIVA.

- **TOPO (NÍVEL 3): TÉCNICAS SECUNDÁRIAS**

AQUI ENTRAM RECURSOS COMO MASSAGEM, BANHOS DE CONTRASTE, BOTAS PNEUMÁTICAS, CRIOTERAPIA, ENTRE OUTROS. SÃO COMPLEMENTARES, MAS JAMAIS SUBSTITUEM OS FUNDAMENTOS.

FUNDAMENTOS

VOCÊ ENTENDEU QUE O RECOVERY NÃO É PAUSA, É PARTE DO TREINAMENTO.

É O MOMENTO ONDE O CORPO DE FATO SE ADAPTA E MELHORA. OS QUATRO PILARES FUNDAMENTAIS AQUI SÃO:

- **01. SONO DE QUALIDADE: PRINCIPAL HORMÔNIO ANABÓLICO DO CORPO É O SONO PROFUNDO. MENOS DE 7H POR NOITE PREJUDICA REGENERAÇÃO E DESEMPENHO.**

- **02. NUTRIÇÃO ESTRATÉGICA: CARBOIDRATOS PARA REPOR ENERGIA, PROTEÍNAS PARA RECONSTRUÇÃO MUSCULAR, MICRONUTRIENTES PARA FUNÇÃO CELULAR.**

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

- **HIDRATAÇÃO CONSTANTE: DESIDRATAÇÃO DE APENAS 2% DO PESO CORPORAL JÁ AFETA A PERFORMANCE.**

- **GESTÃO DO ESTRESSE: CORTISOL ELEVADO CRONICAMENTE ATRASA A RECUPERAÇÃO. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE, ORAÇÃO, PAUSAS E LAZER AJUDAM A REGULAR.**

CHECKLIST PRÁTICO:

[ ] DORMIU AO MENOS 7H POR NOITE?
[ ] FEZ 3 A 4 REFEIÇÕES EQUILIBRADAS NO DIA?
[ ] BEBEU ÁGUA AO LONGO DO DIA (COR DA URINA CLARA)?
[ ] TIROU UM MOMENTO PRA RESPIRAR, ORAR, REFLETIR?

RECUPERAÇÃO ATIVA

A PROGRESSÃO NÃO ESTÁ APENAS NO ESTÍMULO. ESTÁ NO CICLO ENTRE ESTÍMULO, RECUPERAÇÃO E ADAPTAÇÃO. AQUI, VOCÊ APRENDEU:

- **CORRIDAS REGENERATIVAS: LEVES, CURTAS E COM FOCO EM CIRCULAÇÃO.**

- **EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE: AJUDAM A MANTER AMPLITUDE ARTICULAR, LIBERAR TENSÕES E PREVENIR ENCURTAMENTOS.**

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

- LIBERAÇÃO MIOFASCIAL: USO DE ROLO OU BOLA PARA QUEBRAR TENSÕES ACUMULADAS E MELHORAR O RETORNO VENOSO.

- FORTALECIMENTO LEVE: TREINOS COM FOCO EM ESTABILIDADE E RESISTÊNCIA MUSCULAR, COM CARGA BAIXA.

ESTRATÉGIA SEMANAL SUGERIDA:

- 1X POR SEMANA: TREINO DE MOBILIDADE E LIBERAÇÃO
- 1X POR SEMANA: CORRIDA REGENERATIVA
- 2X POR SEMANA: SESSÕES LEVES DE CORE E ESTABILIDADE

RECOVERY PÓS-TREINO

LOGO APÓS O TREINO, O QUE VOCÊ FAZ DETERMINA O QUANTO VAI SE RECUPERAR. ALGUNS HÁBITOS PRÁTICOS ABORDADOS:

- ALONGAMENTO LEVE (NÃO FORÇADO)
- REIDRATAÇÃO COM ÁGUA E ELETRÓLITOS
- REFEIÇÃO RICA EM CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS DENTRO DE 1H
- RESPIRAÇÃO PROFUNDA PARA ATIVAR O SISTEMA PARASSIMPÁTICO

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

EVITE LONGOS PERÍODOS SENTADO OU DEITADO APÓS TREINOS INTENSOS. SE POSSÍVEL, FAÇA UMA CAMINHADA LEVE.

RECOVERY PÓS-PROVA

APÓS PROVAS, ESPECIALMENTE LONGAS, O RECOVERY EXIGE ATENÇÃO REDOBRADA:

- TIRE 48H COM ESTÍMULOS MÍNIMOS
- FOQUE EM SONO, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO DE EXCELÊNCIA
- FAÇA SESSÕES DE MOBILIDADE, MASSAGEM LEVE E HIDROTERAPIA
- RETOME OS TREINOS DE FORMA GRADUAL, SEM PRESSA

IMPORTANTE: O **RECOVERY PÓS-PROVA NÃO É IGUAL AO PÓS-TREINO.** SEU CORPO PRECISA DE MAIS TEMPO PARA VOLTAR À HOMEOSTASE.

RECOVERY DE LONGO PRAZO

EM DIAS ONDE NÃO SE CORRE, **O FOCO PODE SER NA RECUPERAÇÃO ATIVA COM FORTALECIMENTO LEVE.** TRABALHAMOS:

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

- EXERCÍCIOS DE CORE (ESTABILIDADE CENTRAL)
- FORTALECIMENTO DE GLÚTEOS E PÉS
- ATIVAÇÃO LEVE DE CADEIA POSTERIOR

ESSES ESTÍMULOS AJUDAM A MELHORAR SUA MECÂNICA E REDUZIR SOBRECARGA NAS ARTICULAÇÕES SEM PREJUDICAR O PROCESSO DE REGENERAÇÃO MUSCULAR.

TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO

NESSA ÚLTIMA AULA, VOCÊ CONHECEU TÉCNICAS COMPLEMENTARES COMO:

- MASSAGEM DESPORTIVA
- CRIOTERAPIA / BANHO GELADO
- BOTAS PNEUMÁTICAS E ELETROESTIMULAÇÃO
- SUPLEMENTAÇÃO ESPECÍFICA (COMO ÔMEGA-3, COLÁGENO, ETC.)

ELAS SÃO ÓTIMAS FERRAMENTAS QUANDO USADAS COM CRITÉRIO E SOB ORIENTAÇÃO, MAS NUNCA DEVEM SER SUA BASE DE RECUPERAÇÃO. LEMBRE-SE: **SEM O NÍVEL 1 DA PIRÂMIDE, O TOPO NÃO SE SUSTENTA.**

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

CONCLUSÃO

O QUE MAIS DESTRÓI UM PLANO DE RECUPERAÇÃO É A INCONSTÂNCIA.

CUIDAR DA RECUPERAÇÃO É UM ATO DE DISCIPLINA E INTELIGÊNCIA.

NÃO BASTA CORRER BEM, É PRECISO SE RECUPERAR MELHOR AINDA.

O ATLETA RESILIENTE NÃO É O QUE TREINA MAIS, MAS O QUE TREINA COM PROPÓSITO, SE RECUPERA COM INTENÇÃO E EVOLUI COM CONSISTÊNCIA.

CHECKLIST FINAL

1️⃣ PÓS-TREINO RECOVERY (IMEDIATO)

✅ **ALONGAMENTO ESTÁTICO - 5 A 10 MIN DESCANSO ATIVO PARA COLOCAR SEU CORPO EM ESTADO DE RECUPERAÇÃO**

✅ **NUTRIÇÃO PÓS-PROVA/TREINO - 20 A 40G DE PROTEÍNA + CARBO PRA RESTAURAR O GLICOGENIO MUSCULAR E HEPÁTICO.**

✅ **HIDRATAÇÃO - REPONHA FLUIDOS/ELETRÓLITOS (ÁGUA + SÓDIO, POTÁSSIO E MAGNESIO)**

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

✅ RESPIRAÇÃO/ATIVAÇÃO PARASSIMPATICA - 3 A 5 MIN DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA (ESTOMACAL) PRA ACALMAR O SN E FC

2️⃣ HÁBITOS DE RECOVERY DIÁRIO (NÃO-NEGOCIAVEIS)

🛏️ SONO

- 7 A 9 HORAS DE SONO POR NOITE
- HORÁRIO DE ACORDAR/DORMIR CONSISTENTE
- QUARTO ESCURO, TEMPERATURA FRIA (17-22°C)
- EVITE TELA PELO MENOS 60 MINUTOS ANTES DE DORMIR

💧HIDRATAÇÃO

- 3 A 4L ÁGUA/DIA (AJUSTE POR SUOR PERDIDO)
- ADICIONE ELETRÓLITOS EM DIAS DE TREINO INTENSO

🍲 NUTRIÇÃO

- PROTEÍNA: 1.8-2.2G/KG DE PESO CORPORAL
- CARBO: ABASTEÇA PARA SESSÕES DE ALTA INTENSIDADE
- GORDURAS BOAS: ÔMEGA-3S PARA CONTROLE DA INFLAMAÇÃO

*RESPONSÁVEL POR 95% DO RECOVERY

3️⃣ FERRAMENTAS DE RECOVERY

- 🌦️ TERAPIA DE CONTRASTE (FRIO & QUENTE) - 3:1 PROPORÇÃO [3 MINUTOS QUENTE, 1 MINUTO FRIO X 3 ROUNDS]

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

- 🛁 BANHO DE SAL EPSOM - ABSORÇÃO DE MAGNÉSIO PARA RELAXAMENTO MUSCULAR
- 💆‍♂️ MASSAGEM/TECIDO MOLE - REDUZ O ENRIJECIMENTO, MELHORA DA CIRCULAÇÃO SANGUINEA
- ⚡ COMPRESSÃO & ELEVAÇÃO - REDUZ O INCHAÇO & MELHORA A CIRCULAÇÃO GERAL
- 🧘‍♀️ MOBILIDADE & ALONGAMENTO - DIARIAMENTE 10 A 15 MIN DE SEQUÊNCIAS DE MOBILIDADE

*APENAS 5% DA SUA RECUPERAÇÃO

4️⃣ GERENCIAMENTO DE CONTROLE DE CARGA

✅ SEMANAS DE DELOAD A CADA 3-5 SEMANAS

✅ MONITORE FADIGA BIOPSICOFISIOLOGICA - SE A PERFORMANCE CAIR DEVIDO A ACÚMULO DE FADIGA, AJUSTE VOLUME/INTENSIDADE

✅ ALTERNE ALTA/BAIXA INTENSIDADE NA SEMANA PARA MELHOR RECOVERY

*ESTRESSE O SEU CORPO APENAS O SUFICIENTE PARA PODER RECUPERAR BEM & CRIAR ADAPTAÇÃO SEM OVERTRAINING

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

5️⃣ CONTROLE DO STRESS MENTAL

🧠 TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO & MEDITAÇÃO

🫀 VISUALIZAÇÃO E DIÁRIO

🧠 GASTAR TEMPO EM AMBIENTES CALMOS

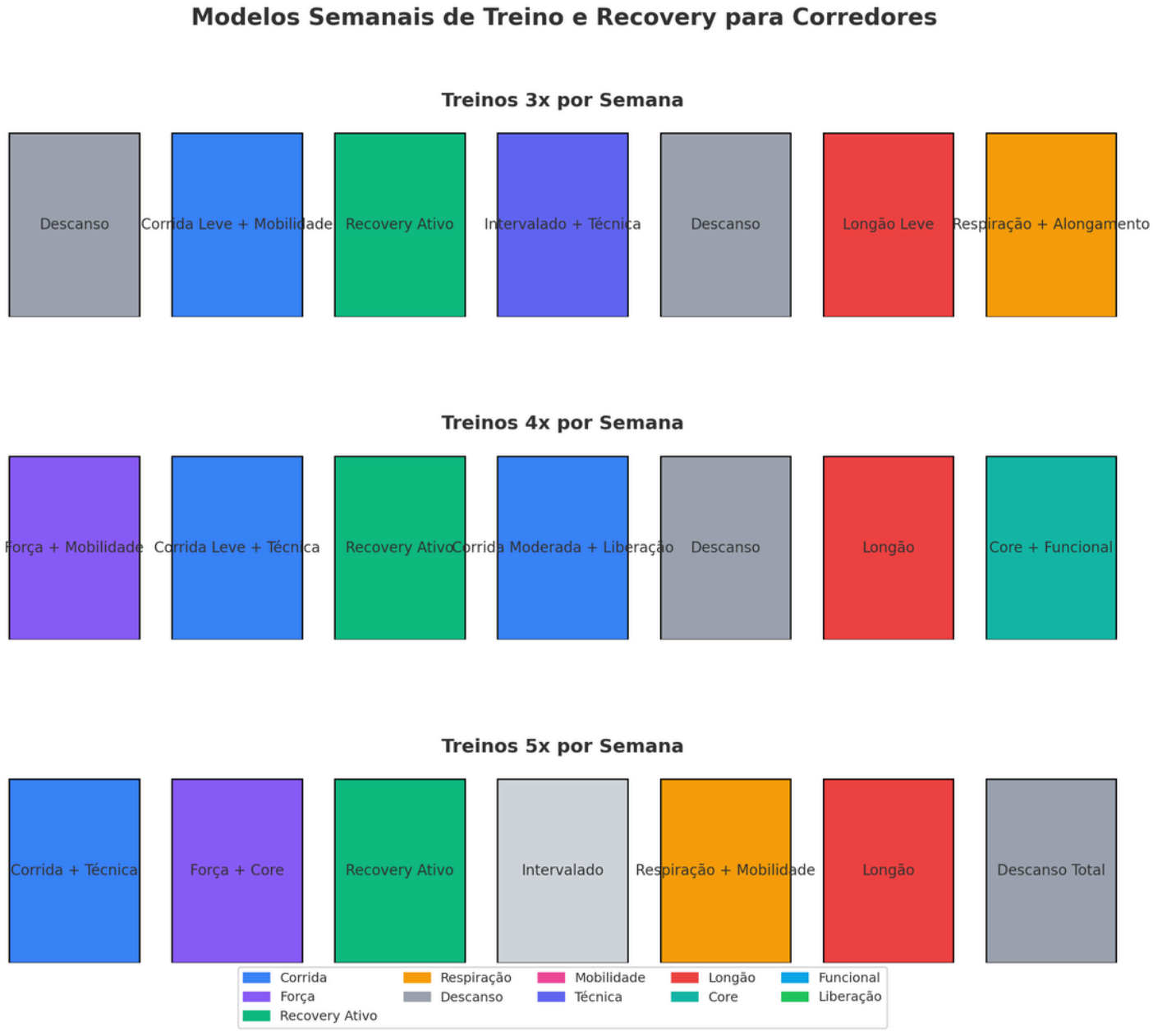
🫀 EQUILIBRAR DIVERSÃO & VIDA SOCIAL

🧠 TEMPO FORA DE TRABALHO/TREINO PARA RECARREGAR

*STRESS AUMENTA INFLAMAÇÃO, REDUZINDO A RECUPERAÇÃO DO TECIDO MUSCULAR EM ATÉ 80%

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

MODELO SEMANAL DE RECOVERY



GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

✅ CHECKLIST SEMANAL DE RECUPERAÇÃO

(PREENCHA AO FINAL DE CADA SEMANA DE TREINOS OU AOS DOMINGOS)

🧠 1. PERCEPÇÃO DE FADIGA (0 A 10):
COMO VOCÊ SENTE SEU CORPO E MENTE NO GERAL?

( ) 0 – TOTALMENTE RECUPERADO
( ) 10 – EXAUSTO, SEM ENERGIA

💤 2. QUALIDADE DO SONO (ÚLTIMOS 7 DIAS):

- MÉDIA DE HORAS POR NOITE: ____H
- SONO RESTAURADOR?

( ) SIM ( ) NÃO ( ) PARCIALMENTE

🍽️ 3. NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO:

( ) ALIMENTEI-ME BEM E DE FORMA EQUILIBRADA
( ) BEBI ÁGUA SUFICIENTE DIARIAMENTE
( ) FIZ REFEIÇÕES NO HORÁRIO

💪 4. DOR MUSCULAR OU ARTICULAR PERSISTENTE:

( ) NÃO
( ) SIM – REGIÕES: _____
( ) LEVE ( ) MODERADA ( ) FORTE

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

✅ CHECKLIST SEMANAL DE RECUPERAÇÃO

🏃 5. PERFORMANCE NOS TREINOS:

( ) EVOLUINDO NORMALMENTE
( ) ESTAGNADO
( ) PIORANDO

🧘 6. RECOVERY ATIVO / SESSÕES DE ALÍVIO MUSCULAR:

( ) FIZ PELO MENOS 2X NA SEMANA
( ) FIZ 1X
( ) NÃO FIZ NENHUMA

📆 7. PLANEJEI ALGUM DELOAD OU DIA LEVE?

( ) SIM, PROGRAMEI
( ) FIZ ALGO INTUITIVO
( ) NÃO

🚨 8. SINAIS DE OVERTRAINING OU OVERREACHING:

( ) IRRITABILIDADE CONSTANTE
( ) FALTA DE MOTIVAÇÃO
( ) FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO MAIS ALTA
( ) INSÔNIA OU SONO LEVE
( ) QUEDA BRUSCA DE RENDIMENTO

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

✅ CHECKLIST SEMANAL DE RECUPERAÇÃO

📌 9. PONTOS DE ATENÇÃO:

- ANOTE ALGO QUE PRECISE MELHORAR PARA A PRÓXIMA SEMANA

✅ 10. NOTA GERAL DA SEMANA (0 A 10): _____

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

MODELO DE PROTOCOLO DE RECOVERY PERSONALIZADO

NOME DO CORREDOR: _____
PERÍODO DE APLICAÇÃO: / A /

1. RESUMO SEMANAL DA CARGA DE TREINO

Dia da Semana	Tipo de Treino	Intensidade (leve/média/alta)	Duração (min/km)	Percepção de Esforço (0-10)
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

2. NÍVEL DE FADIGA E SINAIS DE SOBRECARGA

Sintoma	Presente? (✓)	Observações
Sono ruim ou insônia		
Irritabilidade ou apatia		
Perda de apetite		
Batimentos altos em repouso		
Dores musculares persistentes		
Sensação de “peso” no treino		

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

MODELO DE PROTOCOLO DE RECOVERY PERSONALIZADO

3. RECURSOS DE RECUPERAÇÃO UTILIZADOS NA SEMANA

Estratégia Aplicada	Frequência (vezes na semana)	Funcionou Bem? (✓/✘)	Observações
Sono de qualidade (7-9h/noite)			
Alimentação pós-treino			
Recovery ativo (bike, caminhada, natação)			
Mobilidade e liberação miofascial			
Crioterapia ou banho frio			
Respiração e controle do estresse			

4. NOTAS E PERCEPÇÕES

- NOTA GERAL DA SEMANA (0 A 10): _____
- DESTAQUES POSITIVOS:
- O QUE PRECISA MELHORAR:

5. AJUSTES PARA A PRÓXIMA SEMANA

- [ ] AUMENTAR DESCANSO ENTRE TREINOS
- [ ] INSERIR RECOVERY ATIVO
- [ ] DIMINUIR VOLUME OU INTENSIDADE
- [ ] TRABALHAR RESPIRAÇÃO E CONTROLE DE ESTRESSE
- [ ] ACOMPANHAR SONO E ALIMENTAÇÃO
- OUTROS: _____

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

MINI QUESTIONÁRIO SEMANAL – PERCEPÇÃO DE FADIGA E CARGA

INSTRUÇÕES: RESPONDA COM SINCERIDADE, PENSANDO NOS ÚLTIMOS 5 A 7 DIAS. USE A ESCALA DE 0 A 5 PARA CADA ITEM, SENDO:

- 0 = NENHUMA / EXCELENTE
- 1 = LEVE
- 2 = MODERADO
- 3 = CONSIDERÁVEL
- 4 = ALTO
- 5 = EXTREMO / PÉSSIMO

1. QUAL O SEU NÍVEL DE FADIGA FÍSICA ATUAL?

(EX: CANSAÇO NOS TREINOS, SENSAÇÃO DE PERNAS PESADAS, LENTIDÃO NOS MOVIMENTOS)

( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

2. QUAL O SEU NÍVEL DE FADIGA MENTAL/EMOCIONAL?

((EX: DESMOTIVAÇÃO, IRRITABILIDADE, BAIXA CONCENTRAÇÃO)

→ ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

3. COMO VOCÊ AVALIA A QUALIDADE DO SEU SONO?

→ ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
(0 = EXCELENTE; 5 = MUITO RUIM)

GUIA BÁSICO DE RECOVERY – CORRIDA DE RUA

📋 MINI QUESTIONÁRIO SEMANAL – PERCEPÇÃO DE FADIGA E CARGA

4. COMO ESTÁ SUA RECUPERAÇÃO MUSCULAR ENTRE OS TREINOS?

(EX: DORES QUE PERSISTEM MAIS DE 48H? SENSAÇÃO DE NÃO ESTAR 100% PARA O PRÓXIMO TREINO?)

→ ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

5. QUAL SEU NÍVEL ATUAL DE DOR OU DESCONFORTO ARTICULAR?

(EX: JOELHOS, TORNOZELOS, QUADRIL, LOMBAR...)

→ ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

6. COMO ESTÁ SEU RENDIMENTO NOS TREINOS?

→ (EX: CONSEGUIU MANTER RITMO, FORÇA OU TÉCNICA?)

→ ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
(0 = EXCELENTE; 5 = MUITO ABAIXO DO NORMAL)

✅ **INTERPRETAÇÃO SIMPLES:**

- **SOMA TOTAL ATÉ 10** → RECUPERAÇÃO ADEQUADA ✅
- **SOMA ENTRE 11 E 18** → ATENÇÃO! FAÇA AJUSTES LEVES ⚠️
- **SOMA ACIMA DE 19** → SINAL DE ALERTA! REDUZA A CARGA, AUMENTE O RECOVERY ❌

GUIA BÁSICO DE RECOVERY - CORRIDA DE RUA

TABELA RESUMIDA - TÉCNICAS SECUNDÁRIAS

Técnica	Benefícios Principais	Quando Usar	Contraindicações / Cuidados
Crioterapia (Gelo)	Reduz inflamação, dor e fadiga muscular	Após treinos intensos ou competições	Evitar em casos de hipersensibilidade ao frio
Termoterapia (Calor)	Relaxamento muscular, aumento do fluxo sanguíneo	Rigidez muscular, antes de sessões leves ou liberação	Evitar em inflamações agudas
Eletroterapia (TENS/EMS)	Alívio da dor, ativação muscular leve	Recuperação de dores localizadas ou fadiga neural	Consultar profissional, cuidado com marca-passo
Massagem esportiva	Melhora a circulação, reduz dor e tensão muscular	Pós-treino, dias de descanso	Evitar em lesões agudas
Liberação Miofascial (Foam Roller, Bola, Massage Gun)	Reduz tensões, melhora mobilidade e circulação	Antes ou depois dos treinos	Dor excessiva ao aplicar pode indicar uso errado
Alongamento passivo/ativo	Recupera amplitude de movimento, alivia tensões	Após treino, ao acordar, antes de dormir	Não usar como forma principal pós-treino intenso
Respiração Guiada / Relaxamento	Reduz estresse, melhora sono e recuperação autonômica	Pós-treino, antes de dormir, em dias estressantes	Nenhum
Sono Guiado / Cochilo Estratégico	Repara sistemas físicos e neurológicos	Cochilos de 20-30min ou sono noturno adequado	Evitar cochilos longos à tarde
Suplementação Estratégica	Otimiza processos de recuperação nutricional e hormonal	Sob orientação – dependendo da demanda	Sempre consultar profissional
Recuperação Ativa Leve	Melhora fluxo sanguíneo, acelera remoção de metabólitos	Dias após treinos duros, regenerativos	Evitar esforço excessivo
Compressão (meias, botas)	Reduz edema e sensação de pernas pesadas	Viagens, pós-provas, recuperação passiva	Usar tamanho adequado, evitar uso prolongado
Terapias Alternativas	Pode melhorar sensação de bem-estar e relaxamento	Opcional – uso individualizado (ex: acupuntura, ventosas)	Procurar profissionais qualificados