

Checklist do dia da prova

Deixe tudo pronto na noite anterior e chegue sem surpresas.

Na véspera

- Retirar o kit (número, chip, camiseta) e conferir o local e o horário da largada.
- Separar roupa, tênis, meias, boné e relógio. Nada novo no dia da prova.
- Prender o número na camiseta e conferir o chip.
- Jantar leve, com carboidrato que você já conhece. Hidratação ao longo do dia.
- Dormir cedo e programar dois alarmes.

Na manhã da prova

- Café da manhã leve 2 a 3 horas antes (o mesmo que você usa nos treinos longos).
- Chegar com pelo menos 60 minutos de antecedência.
- Banheiro antes do aquecimento. Filas são grandes.
- Aquecimento: 5-10' de trote leve + mobilidade + 3 a 4 acelerações curtas.
- Protetor solar e, se necessário, uma camada descartável para esperar a largada.

Durante a prova

- Comece 5 a 10 segundos por km mais lento do que o ritmo planejado. Na segunda metade, acelere.
- Beba nos postos de hidratação, em pequenos goles.
- Se bater o desânimo, volte a atenção para a respiração e para a próxima placa de quilômetro.
- Gente demais na largada: busque o seu espaço e não zigue-zague.

Depois da prova

- Caminhar alguns minutos para baixar a frequência cardíaca.
- Hidratar e comer algo nos primeiros 30-60 minutos.
- Trocar a roupa molhada.
- Comemorar. Foto, medalha, abraço.

Quer chegar à prova com um plano? Veja os Challenges em coachsuenaga.com.

Este material é geral e educativo. Não substitui avaliação médica nem o acompanhamento individual. Se sentir dor, tontura ou falta de ar fora do normal, pare e procure um profissional de saúde.