

Como começar a correr

Um guia curto para os primeiros 30 dias, sem pressa e sem lesão.

1. Antes de começar

- Se você está parado há muito tempo, tem alguma condição de saúde ou usa medicação, passe por uma avaliação médica.
- Escolha 3 dias da semana, com um dia de descanso entre eles. Marque na agenda como um compromisso.
- Defina um objetivo simples: correr 30 minutos, completar 5 km, fazer a primeira prova.

2. O que você precisa

- **Tênis de corrida** que não machuque e caiba bem (sobra um dedo na frente). Não precisa ser o mais caro.
- **Roupa** leve e confortável. Evite algodão grosso, principalmente nas meias.
- **Relógio ou celular** para marcar o tempo dos intervalos.
- **Água** para treinos longos ou de calor.

3. Como é o primeiro mês: correr e caminhar

Quem começa não precisa correr sem parar. Alternar trote e caminhada deixa o corpo se adaptar sem sobrecarga. O combinado é: **você deve conseguir conversar durante o trote**. Esse é o esforço certo.

Semana	Treino (3x na semana)
1	5' de caminhada + 8 x (1' de trote + 2' de caminhada) + 5' de caminhada
2	5' de caminhada + 6 x (2' de trote + 2' de caminhada) + 5' de caminhada
3	5' de caminhada + 5 x (3' de trote + 2' de caminhada) + 5' de caminhada
4	5' de caminhada + 4 x (5' de trote + 2' de caminhada) + 5' de caminhada

Para continuar além do primeiro mês, use a planilha **Do sofá aos 5 km**, disponível em coachsuenaga.com.

4. A escala de esforço de 1 a 10

Em vez de olhar só para o ritmo, use a sensação de esforço (RPE). Na maior parte dos treinos de quem está começando, o alvo é **3 a 4**: respiração controlada, frases completas. Veja o guia completo da escala nesta mesma pasta de materiais.

5. Erros comuns de quem começa

- Querer correr rápido demais nos primeiros treinos.
- Aumentar muito o tempo de corrida de uma semana para outra. Suba pouco de cada vez.
- Correr todos os dias sem descanso. A evolução acontece na recuperação.

- Ignorar a dor. Desconforto de adaptação passa, dor aguda ou que aumenta não passa.

6. Força e recuperação

- Faça 2 treinos de força curtos por semana: agachamento, ponte de glúteo, panturrilha, prancha.
- Durma bem. Sono é parte do treino.
- Alimente-se bem e hidrate-se ao longo do dia, não só antes de correr.

Quer um plano feito para você? Fale com a Coach Cinthia pelo site ou no Instagram @cynthiasuenaga.

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.