

## Dicas para corredores

---

Se você gosta de correr ou está pensando em começar a praticar esse esporte, preste atenção em algumas recomendações importantes:

- Sempre verifique sua frequência cardíaca antes, imediatamente após e três minutos depois da atividade física.
- Faça alongamento antes e depois da atividade.
- Procure treinar com tênis flexível e com um bom sistema de amortecimento.
- Escolha lugares apropriados e seguros para as práticas esportivas. Se for treinar na rua, é aconselhável correr sempre no contrafluxo, usando roupas claras e de cores fortes.
- Evite correr sozinho, pois é mais agradável e seguro praticar esportes acompanhado.
- Se sentir qualquer mal-estar durante um treino ou competição, pare imediatamente de correr. Se a indisposição persistir, consulte um médico.
- Cuide bem do seu corpo e preste atenção aos sinais que ele lhe envia. Não tome remédios sem orientação médica.
- Cada organismo tem um ritmo. Respeite o seu.
- Mantenha bons hábitos alimentares e repouso satisfatório, pois ambos são tão importantes quanto os treinamentos.

Ritmo de corrida					
Mín/km	5 km	10 km	15 km	20 km	Meia
3:30	17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	1:13:50
3:40	18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:50	1:17:21
3:50	19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	1:20:52
4:00	20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23
4:10	20:05	0:41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54
4:20	21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25
4:30	22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56
4:40	23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27
4:50	24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58
5:00	25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29
5:10	25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00
5:20	26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31
5:30	27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02
5:40	28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33
5:50	29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04

<b>Ritmo de corrida</b>					
<b>Min/km</b>	<b>25 km</b>	<b>30 km</b>	<b>35 km</b>	<b>40 km</b>	<b>Maratona</b>
3:30	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
3:40	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
3:50	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
4:00	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
4:10	1:44:10	2:05:00	2:25:00	2:46:40	2:55:49
4:20	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
4:30	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
4:40	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
4:50	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
5:00	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
5:10	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
5:20	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
5:30	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
5:40	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
5:50	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08

<b>Ritmo de corrida (continuação)</b>					
<b>Min/km</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>	<b>15 km</b>	<b>20 km</b>	<b>Meia(*)</b>
6:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35
6:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06
6:20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37
6:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08
6:40	33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39
6:50	34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10
7:00	35:00	1:10:00	1:45:00	2:27:41	2:27:41

Ritmo de corrida (continuação)					
Min/km	25 km	30 km	35 km	40 km	Maratona
6:00	2:30:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
6:10	2:34:10	3:05:00	3:35:00	4:06:40	4:20:12
6:20	2:38:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
6:30	2:42:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16
6:40	2:46:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:18
6:50	2:50:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:48:20
7:00	2:55:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:22

**Obs:** Meia maratona - 21 km (aproximadamente); maratona - 42, 195 km.

Agora que você teve uma ideia sobre ritmo de corrida, poderá calcular as calorias que gastará durante seu treinamento ou prova. Basta utilizar a seguinte fórmula.

$$\text{CALORIAS} = \text{DISTÂNCIA EM QUILOMETROS} \times \text{PESO EM QUILOS} \times \text{FATOR CORRER (1.036)}$$

Ritmo de corrida (continuação)					
Min/km	5 km	10 km	15 km	20 km	Maratona
50 kg	259 cal	518 cal	777 cal	1.036 cal	2.186 cal
55 kg	285 cal	570 cal	855 cal	1.140 cal	2.404 cal
60 kg	311 cal	622 cal	932 cal	1.243 cal	2.623 cal
65 kg	337 cal	673 cal	1.010 cal	1.347 cal	2.841 cal
70 kg	363 cal	725 cal	1.088 cal	1.450 cal	3.060 cal
75 kg	388,5 cal	777 cal	1.165,5 cal	1.554 cal	3.278 cal
80 kg	414 cal	829 cal	1.243 cal	1.658 cal	3.497 cal
85 kg	440 cal	881 cal	1.321 cal	1.761 cal	3.716 cal
90 kg	466 cal	932 cal	1.399 cal	1.865 cal	3.934 cal
95 kg	492 cal	984 cal	1.476 cal	1.968 cal	4.153 cal