



*Tudo que você  
precisa para fazer  
uma ótima prova*

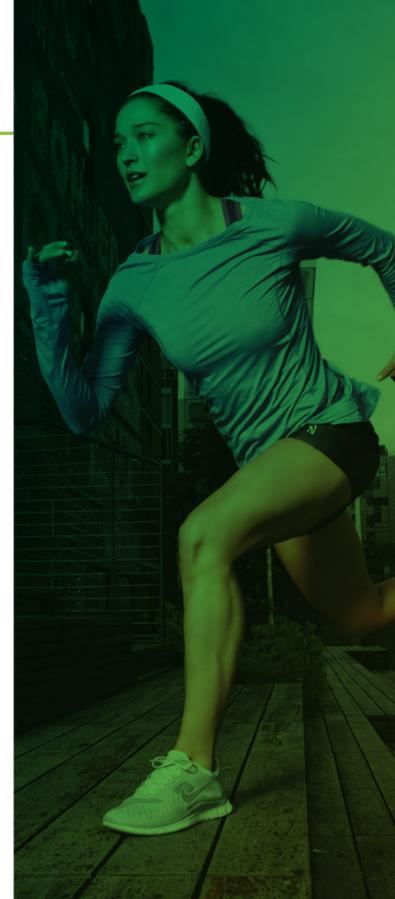


**EDUARDO  
CURY** GESTÃO DE  
RESULTADOS



# Programação

- ✔ A largada será às 7 horas para a Meia Maratona e às 7:30 para os 5km e 10km deste domingo 25 de outubro no Pátio de eventos do Shopping Flamboyant;
- ✔ Chegue com uma hora de antecedência para não ter que se preocupar com eventuais atrasos com trânsito impedido, vaga de estacionamento e poder se concentrar totalmente na prova.
- ✔ A previsão do tempo segundo o site *the weather channel*, para o horário da prova **tempestade** com temperatura máxima de 33 graus e mínima de 19 e umidade do ar a 56%
- ✔ Saiba o percurso e outros detalhes [clikando aqui](#)



**EDUARDO  
CURY** GESTÃO DE  
RESULTADOS

# ANTES DA PROVA - orientações

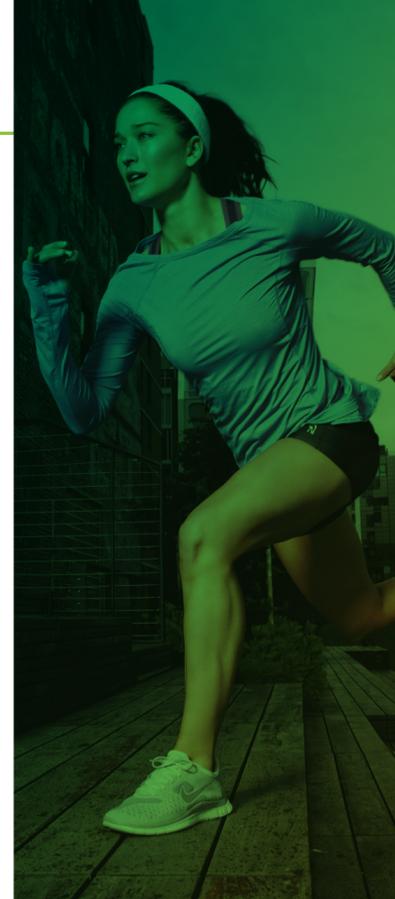
- ✓ *Descanse nos dias que antecedem a prova;*
- ✓ *Faça refeições saudáveis;*
- ✓ *Só coma o que já está acostumado;*
- ✓ *Deixe tudo que for usar separado na noite anterior;*
- ✓ *Recorde mentalmente cada treino. Você está preparado!*
- ✓ *Vamos aquecer e alongar juntos antes da prova;*

*Alimente-se como de costume para "forrar" o estômago em torno de 1 hora antes de sair de casa;*

*Não vá de barriga vazia;*

*Cuidado com a cafeína;*

*Evite quantidades excessivas de leite integral, queijo branco normal e iogurte comum, pois contêm uma grande quantidade de gordura e podem irritar seu intestino.*



**EDUARDO  
CURY** GESTÃO DE  
RESULTADOS

# DURANTE A PROVA - orientações

- ✓ *Defina antecipadamente seu ritmo de prova;*
- ✓ *Perceba o clima e lembre-se que o mais importante é completar a prova;*
- ✓ *Não se deixe levar pelo ritmo dos outros corredores*
- ✓ *A melhor estratégia é dividir a corrida em duas "pernas", a primeira e a segunda metade da prova.*

*Na primeira metade, seja bem conservador e segure seu ritmo de prova para um pouco abaixo do que está acostumado;*

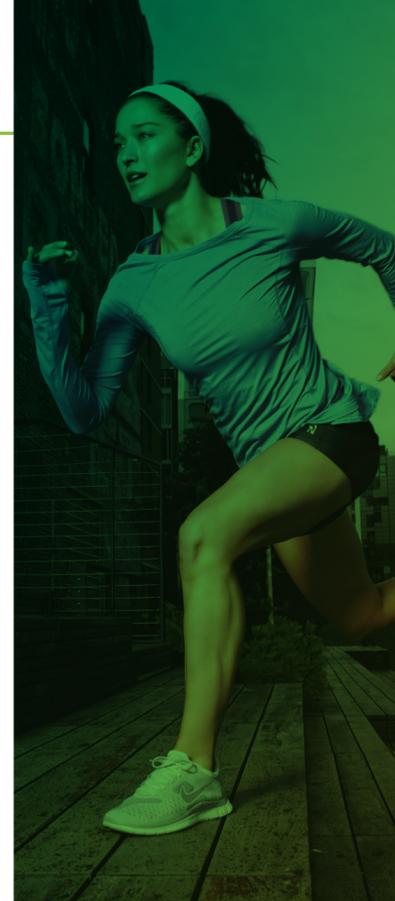
*Na segunda metade, analise como está se sentindo e a partir disso mantenha o ritmo ou acelere um pouco mais;*

*Pensar nos Km rodados em % funciona muito bem como motivação.*

*Exemplo:*

*prova de 10km, após correr o primeiro Km, pense que já foram 10%.*

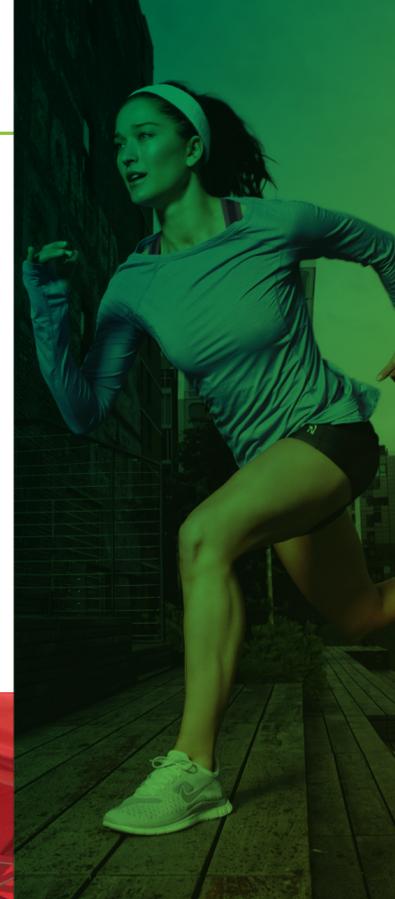
*3km = a 30% e assim por diante...*



**EDUARDO  
CURY** GESTÃO DE  
RESULTADOS

# Nossa tenda

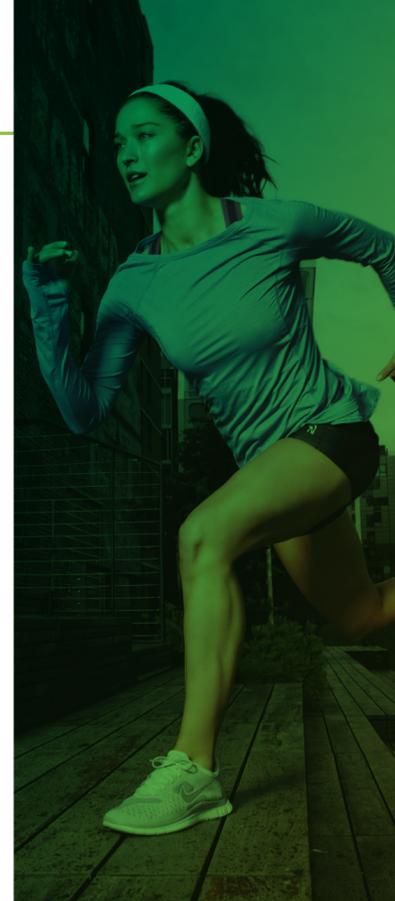
- ✔ Frutas, água e opções saudáveis para antes e após a prova;
- ✔ Kit de primeiros socorros (calos, bolhas..);
- ✔ Alfinetes para seu número de peito e algo mais que você possa ter esquecido;
- ✔ Local para guardar suas chaves e seus pertences;
- ✔ Espaço para seus familiares torcerem por você.



# CHECK LIST



- > *Café da manhã antes da prova*
- > *Roupa para a corrida*
- > *Tênis*
- > *Meias*
- > *Meia de compressão (caso vá usar)*
- > *Relógio ou GPS com bateria*
- > *Fone de ouvido (caso vá usar)*
- > *Boné ou viseira*
- > *Óculos escuros*
- > *Protetor solar*
- > *Chip da prova*
- > *Número de peito*
- > *Porta número ou alfinetes*
- > *Géis de carboidrato (caso vá usar)*
- > *Action Butter (evitar assaduras)*
- > *Camiseta extra após para o pós prova*
- > *Documentos*



**EDUARDO  
CURY** GESTÃO DE  
RESULTADOS



**Minha missão:  
descomplicar o  
exercício físico para  
gerar grandes  
resultados**



**@eduardocury**

**[www.eduardocury.com.br](http://www.eduardocury.com.br)**

**Eduardo Cury - Gestão de Resultados**