

# TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA FAZER UM ÓTIMA PROVA

Aqui estão todos os detalhes do que eu recomendo para você antes, durante e depois da prova.

Fiz esse material com todo carinho e cuidado para que você esteja totalmente confiante neste momento.

Perceba que escrevi tudo como se estivéssemos conversando pessoalmente.

Tudo que você precisar eu tenho para que você se divirta e supere seus limites nessa prova.

Qualquer dúvida é so me falar, conte comigo!

# Programação

- 📍 certifique-se sobre horário e local de retirada do kit da prova
- 📍 informe-se sobre o horário e local da largada
- 📍 chegue com 1 hora de antecedência para não ter que se preocupar com eventuais atrasos de trânsito impedido na região, procurar vaga de estacionamento e para poder se concentrar totalmente na prova
- 📍 verifique a previsão do tempo para o horário da prova, fatores como temperatura, umidade e velocidade do vento
- 📍 saiba o percurso e outros detalhes no site oficial da prova

# antes da prova

## orientações

- 📌 recorde mentalmente cada treino. Você está preparado! Nós vamos aquecer e alongar juntos antes da prova
- 📌 descanse bem nos dias que antecedem a prova
- 📌 faça refeições saudáveis, só coma o que já tem costume
- 📌 não vá de barriga vazia para a prova. Alimente-se como de costume para “ferrar” o estômago em torno de 1 hora antes de sair para a largada. Cuidado com a cafeína e evite quantidades excessivas de leite integral, queijos e iogurte comum, pois contêm uma grande quantidade de gordura e podem irritar seu intestino.
- 📌 deixe tudo que for usar separado na noite anterior

# durante a prova

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

## A PRIMEIRA "PERNA"

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

## A SEGUNDA "PERNA"

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, por exemplo:  
prova de 10km, após correr o primeiro Km, pense que já foram 10%. 3km = a 30%, e assim por diante...*

# nossa tenda

tudo que você merece

- 📍 frutas, água e opções saudáveis para antes e após a prova
- 📍 kit de primeiros socorros (no caso de 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

para você não esquecer de nada



- ✓ café da manhã antes da prova
- ✓ roupa para a corrida
- ✓ tênis
- ✓ meias
- ✓ meia de compressão (caso vá usar)
- ✓ relógio ou GPS com bateria carregada
- ✓ 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)
- ✓ pomada para evitar assaduras
- ✓ camiseta extra seca para o pós prova
- ✓ documentos pessoais