

**NOS DIAS ANTERIORES À PROVA**

- Faça uma corrida ligeira (20 a 30 minutos);
- Não ingira álcool;
- Preserve os músculos, evite exercícios de musculação;
- Mantenha os seus hábitos alimentares;
- Prefira alimentos ricos em hidratos de carbono.

**NO DIA DA PROVA**

- Utilize roupa e calçado adequados;
- Realize um bom aquecimento;
- Encare a prova de maneira descontraída e divertida, para que o stress não o afete;

**DURANTE A PROVA**

- Beba água em cada posto de hidratação;
- Não exagere no ritmo;
- Ouça o seu corpo: Se durante a prova tiver alguma dificuldade, é preferível abrandar, quando recuperar volte ao seu ritmo;
- Junte-se a um grupo de outros atletas com o mesmo ritmo: juntos será mais fácil ultrapassar as dificuldades;
- Disfrute da corrida.

**DEPOIS DA PROVA**

- Ingira muitos líquidos para repor o que perdeu
- Caminhe por 5 a 10 minutos: os músculos devem voltar ao estado normal

**NO DIA SEGUINTE**

- Se estiver muito cansado não corra
- Se ainda tiver energia corra 30 minutos devagar
- Quando sentir o corpo totalmente recuperado, volte a colocar um novo objetivo
- Bons treinos!



- LEGENDA:**
- Percurso da prova
  - ..... Rapidinha de 5 km
  - 💧 Pontos de distribuição de água
  - Número de Quilómetros

**1**

Na partida, tente juntar-se a um grupo de atletas. Na chegada, aproveite a descida, deixe-se embalar até à meta.

**2**

Na subida, controle o seu ritmo cardíaco, levante bem os joelhos e incline o tronco para a frente. Faça a subida progressivamente, começado devagar e acabando mais forte.

**3**

Aproveite a descida para recuperar o folego, pois vai ter de fazer novamente uma subida prolongada | Na descida descontraia.

**4**

Desfrute da paisagem que o oceano lhe dá, e prepare-se para correr até ao retorno. Depois da pequena subida, entre no seu ritmo, controle a respiração, pois agora vai entrar na “velocidade de cruzeiro”, sinta-se confortável em cada passada.

**8**

Falta pouco para terminar os 20 Km de Cascais, agora é a altura de dar tudo o que ainda tem. Aproveite a descida e embale para a meta que o espera de braços abertos.

**5**

Beba água em todos os abastecimentos, mesmo que não tenha sede. Porque se a sede aparecer é sinal de que o seu corpo não está hidratado – é fundamental que esteja! Beba, nem que seja um golo apenas.

**6**

Está quase a chegar ao retorno, aproveite mais uma vez para desfrutar da belíssima paisagem que tem a sua frente, em breve vai deixá-la para trás. Começa o regresso até à Vila.

**7**

Aproveite agora para se afastar do grupo se o vento for favorável. Se não for resguarde-se ao máximo, ou vá alternando na frente do grupo com outros atletas, para ser mais fácil o regresso à meta.

Inscrições em [www.20kmcascais.pt](http://www.20kmcascais.pt)

Custo | 20km: 14 euros até 1 de março. 20 euros no dia da corrida; 5Km : 9 euros até 1 de março e 15 euros no dia da corrida.