



# VOCE É NOSSO CONVIDADO!

Palestra com **Sérgio Santos**  
Diretor Técnico Triathlon Brasil

**17.NOV - 16H**

HOTEL ATLÂNTICO SUL - Av. Lucio Costa, 18000 - Recreio dos Bandeirantes

triathlon  
BRASIL

**#VEMPROTRIATHLON**

# Otimizar a Corrida para Triathlon

# Pontos Biomecânicos Chave

- Posição da Bacia e Ombros – Inclinação para frente
- Corrida “Compacta” - Coordenação
- Apoio debaixo do corpo – Sem “overstride”
- Zona de contacto como chão (1/3)(Ponta/”Bola do Pé/Meio-da sola/Calcânhar)
- Pernas sem efeito de “cauda” na recuperação / Joelho puxado para a frente
- Joelhos alinhados com progressão
- Quadricípites relaxados
- Oscilação vertical mínima
- Pouco efeito “Travão” no Apoio
- Tornozelo reativo / Tempo de impacto com o chão
- Cadencia Adequada - Economia de Corrida

CORRIDA ▼ POR [SÉRGIO SANTOS](#) A 26 FEVEREIRO 2017 @ 10:02



Cascais Correr ✎

Tipo de evento: Sem categoria ▼ Percurso: -- Equipamento: [Adicionar](#)

21,22 km

Distância

1:15:48

Hora

3:34 min/km

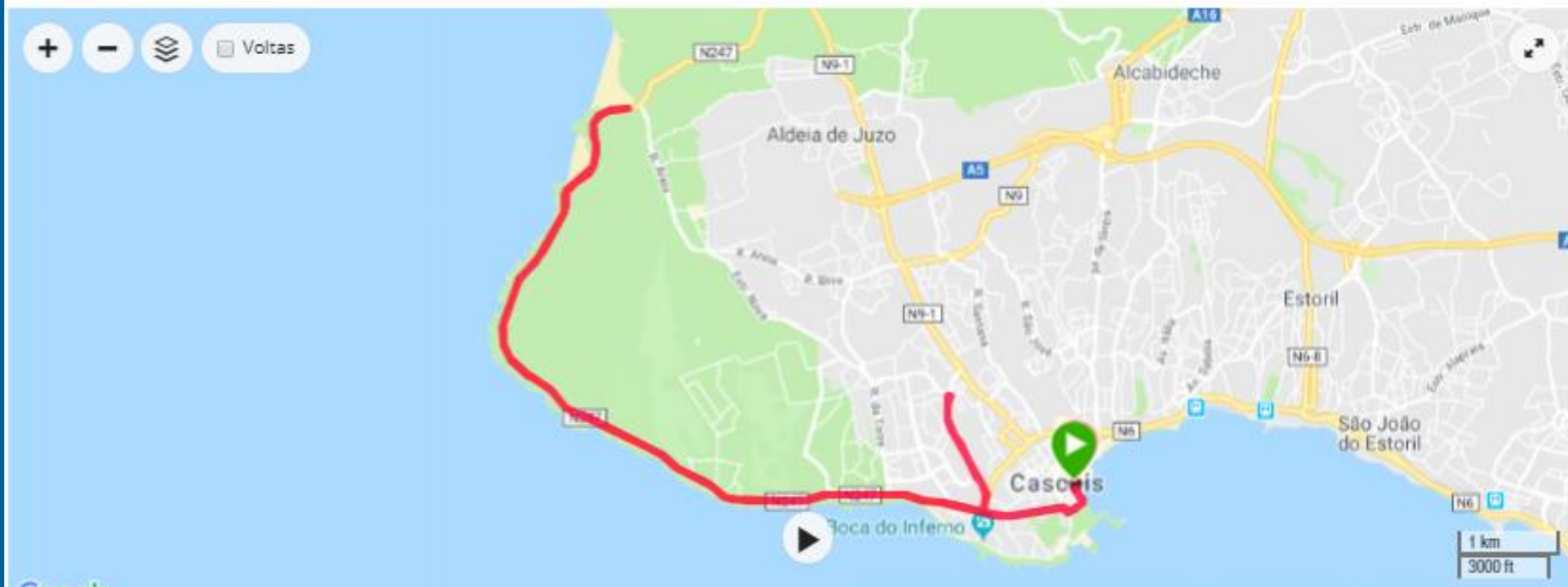
Ritmo médio

134 m

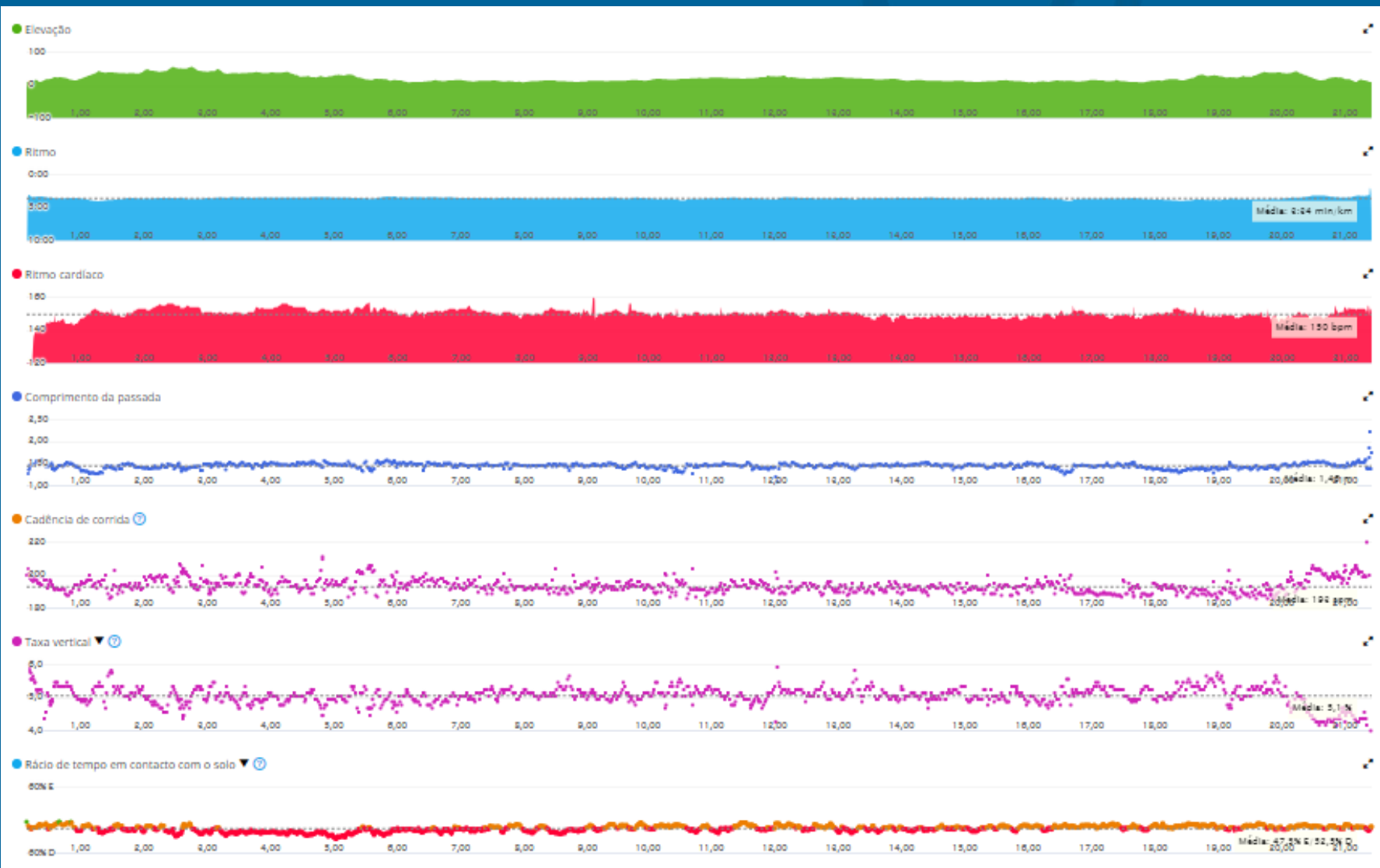
Ganho elevação

983 C

Calorias



# Interpretação de dados



Estatísticas	Parciais	Tempo nas zonas	
<p><b>Distância</b></p> <p>21,22 km</p> <p>Distância</p>	<p><b>Ritmo cardíaco</b></p> <p>bpm   % do máx   Zonas</p> <p>150 bpm</p> <p>RC médio</p> <p>160 bpm</p> <p>RC máximo</p> <p>5,0</p> <p>Aeróbico </p> <p><b>Temporização</b></p> <p>Ritmo   Velocidade</p> <p>1:15:48</p> <p>Hora</p> <p>1:15:49</p> <p>Tempo em movimento</p> <p>1:15:48</p> <p>Tempo decorrido</p> <p>3:34 min/km</p> <p>Ritmo médio</p> <p>3:34 min/km</p> <p>Ritmo médio de deslocação</p> <p>2:01 min/km</p> <p>Melhor ritmo</p>	<p><b>Elevação</b></p> <p>134 m</p> <p>Ganho elevação</p> <p>130 m</p> <p>Perda elevação</p> <p>8 m</p> <p>Elevação Mín.</p> <p>56 m</p> <p>Elevação Máx.</p>	<p><b>Dinâmica de corrida </b></p> <p>193 spm</p> <p>Cadência média de corrida </p> <p>227 spm</p> <p>Cadência máx. de corrida</p> <p>1,46 m</p> <p>Comprimento médio da passada </p> <p>5,1 %</p> <p>Taxa vertical média </p> <p>7,7 centímetros</p> <p>Oscilação vertical média </p> <p>47,5% E/52,5% D</p> <p>Rácio de </p> <p>202 ms</p> <p>Tempo médio de contacto com o solo </p>

# Interpretação de dados

Ritmo cardíaco	
Ritmo cardíaco médio 	150 bpm
Ritmo cardíaco máximo	160 bpm
Training Effect	
Aeróbico 	5,0
Dinâmica de corrida	
Cadência média de corrida 	193 spm
Cadência máxima corrida	227 spm
Comprimento médio passada 	1,46 m
Taxa vertical média 	5,1%
Oscilação vertical média 	7,7 cm
Rác méd temp cont c/ solo 	47,5% E / 52,5% D
Tempo méd. contacto solo 	202 ms
Elevação	
Ganho de elevação 	134 m
Perda de elevação	130 m
Elevação mínima	8 m
Elevação máxima	56 m

1:15:48 Tempo	21,22 Distância (km)	983 Calorias
3:34 	134 	
Ritmo (min/km)		Ganho elev. (m)
Ritmo		
Ritmo médio 	3:34/km	
Ritmo médio de deslocação	3:34/km	
Melhor ritmo	2:01/km	
Velocidade		
Velocidade média	16,8 km/h	
Veloc. média deslocação	16,8 km/h	
Velocidade máxima	29,7 km/h	
Temporização		
Total	1:15:48	
Tempo em movimento	1:15:49	
Tempo decorrido	1:15:48	
Ritmo cardíaco		

Volta	Tempo	Distância	Ritmo médio
1	3:39.8	1,00 km	3:40/km
2	3:38.5	1,00 km	3:38/km
3	3:31.1	1,00 km	3:31/km
4	3:27.9	1,00 km	3:28/km
5	3:29.3	1,00 km	3:29/km
6	3:26.7	1,00 km	3:27/km
7	3:30.0	1,00 km	3:30/km
8	3:32.9	1,00 km	3:33/km
9	3:33.1	1,00 km	3:33/km
10	3:35.6	1,00 km	3:36/km
11	3:39.0	1,00 km	3:39/km
12	3:35.8	1,00 km	3:36/km

# Interpretação de dados

Cadência (spm)

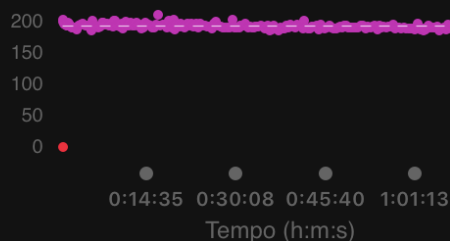
[Ajuda](#)

193

Média

227

Máximo



Rácio de tempo em contacto com o solo

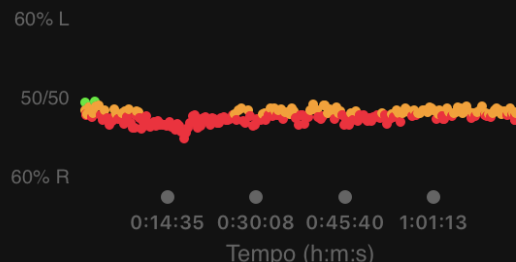
[Ajuda](#)

47,5%

Equilíbrio esquerda

52,5%

Equilíbrio direita



Taxa vertical (%)

[Ajuda](#)

5,1%

Média



Comprimento da passada (m)

1,46 m

Média

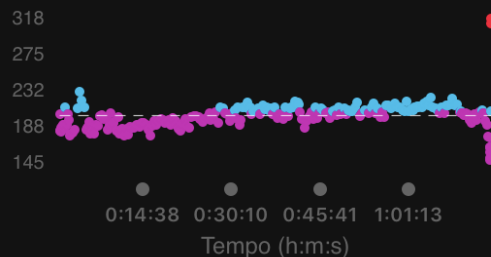


Tempo de contacto com o solo (ms)

[Ajuda](#)

202 ms

Média

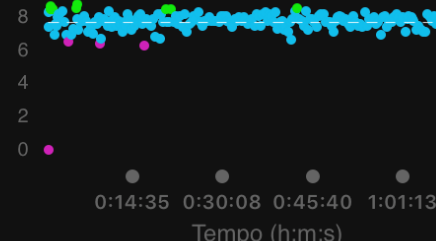


Oscilação vertical (cm)

[Ajuda](#)

7,7 cm

Média





# Inclinação



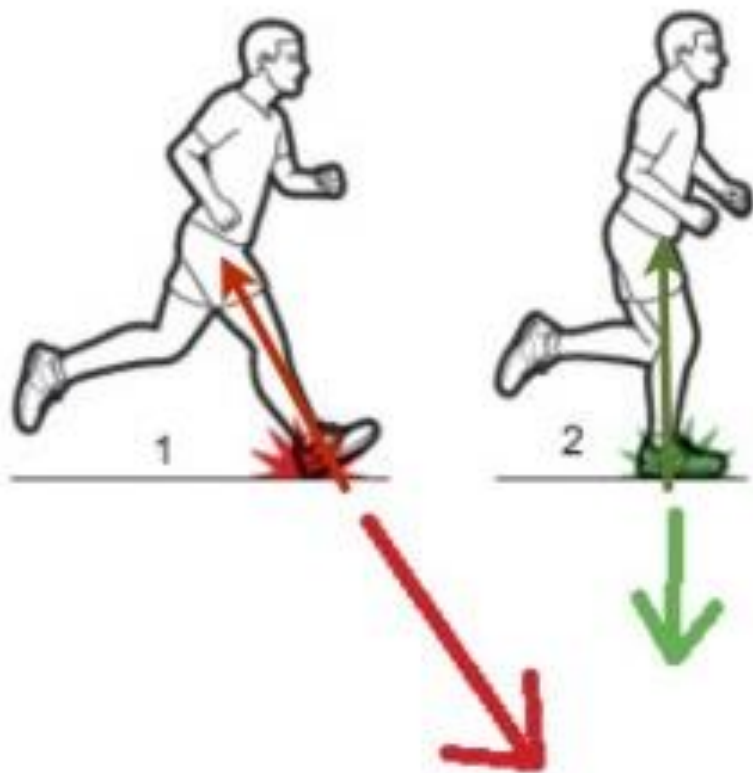
# Inclinação



## Zona de Apoio e Corrida Compacta



# OVERSTRIDE – ZONA E ATAQUE AO SOLO



Overstride  
98 mm



# Sugestões para melhorar

## VÍDEOS

# Pontos Biomecânicos Chave

## RESUMO

- Inclinação para frente – **CINTO de TRAÇÃO e RAMPAS**
- Corrida Compacta - **ESCADA e SKIPPING MISTO**
- Overstride – **APOIO 1º TERÇO e CINTO de TRAÇÃO**
- Zona de Contacto – **SKIPPING e INCLINAÇÃO**
- Efeito de “cauda” - **SKIPPING ATRAS e SALTO VERTICAL**
- Joelhos Alinhados – **ESPELHO e REFORÇO VASTOS**
- Quadríceps Relaxados – **USO GLUTEOS / CINTO**
- Oscilação vertical - **USO GLUTEOS / VOLUME CORRIDA...**
- Travão no Apoio – **REDUZIR OVERSTRIDE e APOIO 1º TERÇO PÉ**
- Tempo de Contacto – **SKIPPING / DROP E MULTI-SALTO / PESO...**
- Cadência – **SKIPPING / ACE / ESTEIRA HIPER-VELOCIDADE**

**OBRIGADO**

**BOA SORTE AMANHÃ**