

Corrida Passo a Passo

Fase 3

HIDRATAÇÃO

PARA

TREINOS E

PROVAS DE

CORRIDA



**É importante
cuidar da
hidratação antes
mesmo da prova.**

**Um ótimo
indicativo de
hidratação é a
coloração da urina,
que deve ser
amarela clara.**

Nas 24 horas que antecedem a prova o ideal é ingerir a quantidade indicada para manter a hidratação diária que seria, em média, 35ml/kg de peso corporal.

**Evite ingestão
excessiva de água
próximo ao horário
de início da prova,
para evitar idas
não programadas
ao banheiro e
prejuízo para sua
prova ou treino.**

**Durante a prova beba
entre 500 ml a 800 ml
por hora.**

**Para que o volume
líquido no estômago
não traga
desconforto e/ou
mal-estar, beba água
a cada 15-20 min.**

**Se a prova for longa
com duração
superior a 1h30 -
2horas, é necessário
repor a quantidade
de sais minerais
perdidos.**

**Após a prova ou
treino busque a
coloração amarela
clara novamente. A
água de coco pode
ser uma super aliada
tanto na reidratação
quanto na reposição
dos sais.**

**Além da água de
coco, as bebidas
isotônicas podem ser
uma opção para a
reposição de sais
perdidos nas provas
longas.**

Referência

https://ricmais-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/ricmais.com.br/atletismo/dicas-de-hidratacao-durante-a-corrida/amp/?amp_js_v=a6&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoh=16413238062753&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=Fonte%3A%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fricmais.com.br%2F%2Fatletismo%2F%2Fdicas-de-hidratacao-durante-a-corrida%2F