

## Corrida de 80 Metros Planos Masculinos e Femininos

### Observações:

Devem regressar à pista que lhes pertencem depois da chegada à meta para que o resultado seja registado.

### Metodologia de treino ordinário:

1. Velocidade: Deve prestar atenção à qualidade durante o treino e não à quantidade. A intensidade do treino é de 100%. Adoptar-se a forma de treino com intervalos. Em menos de dez segundos, percorrer uma distância entre 60 e 80 metros. Terá melhor efeito se prestar atenção a diminuir a tensão no treino.
2. Resistência específica: Isto significa manter a velocidade, reduzindo o abrandamento. Quer dizer, a intensidade de treino é pelo menos de 90%, no tempo superior a dez segundos, numa distância entre 60 e 200 metros. Prestar atenção aos treinos da força das pernas, da função cardiopulmonar e da força explosiva.
3. Resistência de força: Refere-se principalmente à elasticidade e ao salto. Efectuar-se pelo menos dez repetições no tempo superior a 20 segundos, numa distância superior a 30 metros.
4. Durante o treino ordinário deve praticar mais a partida com o aumento de velocidade e o sentido de chegada à meta. Prestar atenção à respiração, o ritmo e a extensão dos passos após a partida.

O treino árduo é indispensável para o sucesso.