



A seis dias da corrida em comemoração ao aniversário de Brasília, conheça a fórmula do sucesso do medalhista de ouro nos Jogos do Rio-2016 e em Tóquio-2020. As inscrições para a prova candanga terminam hoje às 23h59

As lições de Eliud Kipchoge

Charly Triballeau/ AFP



O Princípio de Pareto faz a diferença na carreira do queniano de 39 anos

Se você não competirá na Maratona de Londres (Inglaterra), na de Viena (Áustria), na de Rhodes (Grécia) ou na de João Pessoa (Paraíba) no próximo domingo, o seu lugar é nas ruas da capital do país na Maratona Brasília 2024. O prazo para as inscrições na prova apoiada pelo Correio Braziliense, em comemoração aos 64 anos da cidade, terminam hoje, às 23h59. O tiro de largada para a prova principal será às 6h no próximo dia 21. Há desafios também de 3km, 5km, 10km e 21km.

Um dos maiores incentivos e dicas para os fãs de corrida de rua vem da maior referência do mundo em provas de longa distância. O queniano Eliud Kipchoge é o atual bicampeão olímpico. Ele pendurou a medalha dourada no pescoço nos Jogos do Rio-2016 e de Tóquio-2020. O atleta africano faz sucesso graças a um planejamento de treino rigoroso baseado no Princípio de Pareto.

A estratégia existe desde 1896. Historiadores apontam a autoria ao engenheiro estadunidense nascido na Romênia Joseph M. Juran. Em 1941, ele pesquisou o trabalho do economista Vilfredo Pareto. Ele aplicava o método 80%-20% para questões de qualidade. A tese era a seguinte: uma questão é 80% problema e 20% causa. A interpretação passou a ser aplicada à corrida.

Aplicada ao atletismo, o princípio sustentava que 20% das rotinas de treinos resultam em 80% do impacto. Na prática, 20% deve ser de atividade de alta intensidade e

80% de capacitação fácil ou leve. Eliud Kipchoge virou cobaia da regra. O queniano passou a dominar a arte de correr altos volumes em baixa intensidade. O método dele foi analisado por um grupo norueguês e consta no artigo *The Training Characteristics of World-Class Distance Runners* (As características de treino de corredores de elite de longa distância). O texto analisa as táticas de 59 atletas olímpicos e de 16 treinadores.

Kipchoge corre em média entre 200km e 220km por semana. Do total percorrido, 82% a 84% é

em intensidade fácil ou leve; de 9% a 10% em intensidade moderada, e de 7% a 8% em ritmo intenso ou em alta rotação. "Esses treinamentos dizem ao corpo o que é trabalho duro e também nos ajudam a correr de maneira suave", explica o astro do atletismo na conta pessoal no Instagram.

O mentor do maratonista é Patrick Sang, medalhista de bronze nos 3.000m nos Jogos Olímpicos de Barcelona-1992. Ele faz parte da equipe Global Sports Communication, o estafe profissional por trás do sucesso de Kipchoge. "A corrida

PERCURSO 42KM



Valdo Virgo/CB/D.A Press

longa nós fazemos uma vez a cada duas semanas. A ideia é alternar. Se o último fizemos em um percurso montanhoso, o próximo é em um nível médio", explica o especialista no documentário *NN Running*.

As experiências da parceria entre Sang e Kipchoge fizeram com que ambos elaborassem pensamentos valiosos sobre provas de longa distância. O maratonista afirma motiva: "Maratona é a vida. Ela tem altos e baixos. Quando você está atravessando os 42 km, há muitos obstáculos, é como na vida. Quando você encara

situações difíceis na corrida, percebe que é um desafio. E ali é onde o sucesso está. Quando você está correndo bem, mas um desafio aparece, por favor, continue! Insista! Insista! Insista! E você vai superar. É sobre desafiar a si mesmo", diz em entrevista Raquel Castanhão, mestre em Biomecânica da Corrida, fisioterapeuta e especializada em corredores de rua.

Sang acrescenta: "A corrida nos mostrou que a mente humana é elástica quando se acredita em algo. Temos talentos e os nossos talentos precisam inspirar", ensina.



Aponte a câmera do celular para o QR Code e se inscreva até as 23h59 na Maratona Brasília 2024

FUTEBOL INTERNACIONAL

Ina Fassbender/AFP



O Bayer Leverkusen recebe a salva de prata nos braços do povo em um gramado tomado pelos torcedores

O dia do Bayer Leverkusen chegou

Prestes a fazer 120 anos em 1º de julho, o Bayer Leverkusen conquistou o primeiro título de campeão alemão, ontem, na 29ª rodada, encerrando a hegemonia do Bayern de Munique, vencedor das 11 edições anteriores. Invicto na temporada em todas as competições, o Leverkusen, comandado pelo técnico espanhol Xabi Alonso, goleou o Werder Bremen por 5 x 0, na BayArena. Em êxtase, a torcida invadiu o campo depois do quinto gol.

O Bayer Leverkusen só dependia de si para ser campeão e não deixou a primeira chance escapar. Funcionários do estádio não conseguiram conter a euforia para que o jogo terminasse. Os gols de Florian Wirtz, aos 83 e aos 90 minutos, geraram invasões massivas do campo. Os últimos momentos da partida foram disputados em meio a uma névoa vermelha devido à fumaça dos sinalizadores acesos pelos ultras. Antes

disso, Wirtz havia marcado outro gol. Os primeiros do Bayer Leverkusen foram de autoria do nigeriano Victor Boniface e do suíço Granit Xhaka

"É impossível descrever. Pessoalmente, não consigo entender o que fizemos. Precisei voltar ao vestiário para clarear a cabeça", emocionou-se Xhaka em entrevista à DAZN. "Começamos a festa com os torcedores", emendou. O Leverkusen tem 25 vitórias e quatro empates na Bundesliga.

TÊNIS

Stefanos Tsitsipas mostrou mais uma vez que domina o saibro de Montecarlo. Ontem, ele se tornou tricampeão do Masters 1000 ao arrasar o norueguês Casper Ruud por 2 sets a 0 (6/1 e 6/4), em 1h36min. Foi a terceira vez que o grego chegou na decisão do torneio, mantendo 100% de aproveitamento.

BASQUETE

A temporada regular do Novo Basquete Brasil terminou no sábado com um vexame para o basquete do Distrito Federal. Cerrado e Brasília Basquete estão fora dos playoffs. Dos 16 times, 16 avançaram ao mata-mata. O Cerrado ficou em 17º e o Basquete Brasília amargou o último lugar. O Caxias do Sul também não passou de fase.

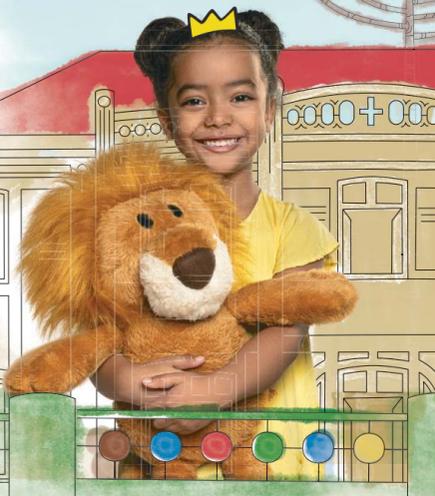
MMA

O brasileiro Alex "Poatan" Pereira fez o que sabe de melhor. O brasileiro de 36 anos nocauteou o americano Jamahal Hill (nº 1 do ranking) e manteve o cinturão dos meio-pesados (até 93 quilos) na madrugada de ontem. A luta foi o evento principal do icônico UFC 300, realizado em Las Vegas, no estado de Nevada, nos EUA.

Seu leão pode colorir a vida de muitas crianças

ATÉ 31/5

Doe seu Imposto de Renda para o Hospital Pequeno Príncipe



Que tal fazer uma **doação** para **projetos sociais** em vez de pagar **Imposto de Renda**? Parece interessante, né?

Muita gente não sabe dessa oportunidade, mas é possível **apoiar** instituições filantrópicas, como o **Hospital Pequeno Príncipe**, de forma **fácil e sem custo**.

Leia o QR code ao lado ou acesse nosso site e veja como doar, direto na declaração, até 31 de maio.



{41} 2108-3886 {41} 99962-4461
doepequenoprincipe.org.br

