



I CORRIDA e

VIII CAMINHADA FCM UNICAMP

PERCURSOS

10K

5K ↔

INSCRIÇÃO

1KG

ALIMENTO NÃO
PERECÍVEL

13 SETEMBRO

7h

Concentração, entrega dos alimentos e retirada do kit

7h30

Aquecimento e alongamento

8h

Largada da Corrida

8h05

Largada da Caminhada adulto

8h10

Largada da Caminhada das crianças

10h

Entrega das medalhas de participação e apresentação da Bateria da Medicina

10h30

Encerramento

Concentração

Portão FCM 01/Anfiteatro 1 (Lego)
Rua Albert Sabin, s/n, campus Unicamp

Inscrições online

www.fcm.unicamp.br/fcm/viii-caminhada-da-fcm



Prova social

1kg de alimento não perecível



Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp: Diretoria, Grupo de Medicina do Exercício e do Esporte, Comissão dos Cursos de Graduação, Assessoria de Relações Públicas e Imprensa

Apoio: Grupo MedRun



I CORRIDA e

VIII CAMINHADA FCM UNICAMP

Uai correr ou caminhar?

Veja o que dizem os especialistas do Grupo
Medicina do Exercício e do Esporte da FCM Unicamp

Como começar?

No início de um programa de exercício físico, evite nas primeiras semanas alta intensidade e alto volume, comece com pouco peso, e um baixo número de séries e repetições (1 a 2 séries de 12 repetições). Aumente a carga de treino progressivamente, assim terá um começo menos dolorido e mais prazeroso.

Prof. Dr. Marco Carlos Uchida

Alongar é realmente necessário?

Sim, ele é importante, pois diminui a rigidez tecidual, melhora a amplitude articular e talvez possa interferir positivamente na prevenção de lesões. Recomendamos esta atividade e salienta ser essencial aos praticantes de atividade física regular.

Renato Laurito e Prof. Dr. Sérgio Rocha Piedade

Qual a importância da hidratação para o treinamento?

A perda de água e eletrólitos, quando excessiva, afeta a tolerância ao calor e interfere no rendimento, ou seja, a desidratação faz com que realizemos atividades físicas num nível inferior comparado à condição de hidratação. Não deixe de se hidratar durante a atividade física, a ingestão de 200 ml de água a cada 15 minutos ou a cada dois quilômetros é recomendada.

Julia Loureiro Sion e Prof. Dr. Sérgio Rocha Piedade



Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp: Diretoria, Grupo de Medicina do Exercício e do Esporte, Comissão dos Cursos de Graduação, Assessoria de Relações Públicas e Imprensa

Apoio: Grupo MedRun