



# ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de  
Marcha e Corrida

---

Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha

---

21 414 60 20

---

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

## ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

### *Dicas para manter a motivação no treino diário*

Se tem dificuldades em manter os seus níveis de motivação que lhe permitam uma prática regular da marcha ou corrida, sugerimos os seguintes conselhos:

- Tente variar, alterando os percursos que realiza;
- Leve a sua música consigo;
- A companhia pode ser motivadora. Faça as suas caminhadas com os seus amigos ou com o seu cão; Ou junte-se a um grupo que tenha por hábito treinar diariamente. Se não existir, crie um!
- Participe em caminhadas organizadas e aproveite para conhecer o seu distrito ou região;
- Faça planos detalhados das suas caminhadas e escreva-os. Inclua: quando, onde, com quem, quanto tempo, a que intensidade e com que frequência vai caminhar;
- Registe, todos os dias o tempo que andou e a distância aproximada que percorreu. Ao fim de um tempo vai ficar impressionado/a e terá mais motivação para continuar;
- Quando sentir um pouco de preguiça encoraje a família ou colegas a irem também;
- Acrescente actividade à sua vida.
- Caminhe durante os intervalos para o café;
- Estacione no lugar mais distante e desfrute da caminhada até ao destino.