

## PROGRAMA DE TREINAMENTO - CORRIDA

### 10KM

Pré-requisito:

Ter finalizado o programa de 5km

1ª semana		2ª semana		3ª semana	
Segunda	30 min: corrida leve	Segunda	35 min: corrida leve	Segunda	40 min: corrida leve
Terça	3 min corrida rápida por 5 min de corrida (3x)	Terça	3 min corrida rápida por 5 min de corrida (4x)	Terça	3 min corrida rápida por 5 min de corrida (5x)
Quarta	Descanso	Quarta	Descanso	Quarta	Descanso
Quinta	35 min: corrida leve	Quinta	40 min: corrida leve	Quinta	45 min: corrida leve
Sexta	5 corridas rápidas de um 1 min cada em aclives e declives por 3 min de corrida leve entre elas	Sexta	7 corridas rápidas de um 1 min cada em aclives e declives por 2 min de corrida leve entre elas	Sexta	45 min: corrida em campo ou local com obstáculos naturais
Sábado	Recomendável: caminhada leve 30 min	Sábado	Recomendável: caminhada leve 30 min	Sábado	Recomendável: corrida leve 30 min
Domingo	Descanso	Domingo	Descanso	Domingo	Descanso
4ª semana		5ª semana		6ª semana	
Segunda	45 min: corrida leve	Segunda	55 min: corrida leve	Segunda	60 min: corrida leve
Terça	2 corridas rápidas de 10 min por 5 min de corrida leve entre elas	Terça	2 corridas rápidas de 10 min por 3 min de corrida leve entre elas e 10 min corrida	Terça	40 min corrida leve e 20 min caminhada a passos largos
Quarta	Descanso	Quarta	Descanso	Quarta	Descanso
Quinta	50 min: corrida leve	Quinta	60 min: corrida leve	Quinta	30 min: corrida leve
Sexta	50 min: corrida em campo ou local com obstáculos naturais	Sexta	40 min corrida e 20 min caminhada a passos largos	Sexta	Descanso
Sábado	Recomendável: corrida leve 30 min	Sábado	Descanso	Sábado	10k
Domingo	Descanso	Domingo	Descanso	Domingo	Descanso

Corrida Leve – Baixa Intensidade – É possível conversar durante o exercício.

Corrida – Intensidade Moderada – Ainda é possível conversar, porém há pausas durante as falas.

Corrida Rápida – Intensidade Alta – Difícil conversar durante o exercício.

*Consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios físicos*