

PROGRAMA DE TREINAMENTO - CORRIDA

5KM

Pré-requisito:

Ser capaz de realizar 30 minutos de caminhada rápida

1ª semana		2ª semana		3ª semana	
Segunda	20 min: caminhada 1 min, corrida leve 30 seg	Segunda	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 1 min	Segunda	40 min: caminhada 1 min, corrida leve 2 min
Terça	Descanso	Terça	Descanso	Terça	30 min: caminhar
Quarta	20 min: caminhada 1 min, corrida leve 1 min	Quarta	20 min: caminhada 1 min, corrida leve 2 min	Quarta	Descanso
Quinta	Descanso	Quinta	Descanso	Quinta	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 3 min
Sexta	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 1 min	Sexta	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 2 min	Sexta	40 min: caminhada 1 min, corrida leve 3 min
Sábado	Descanso	Sábado	Descanso	Sábado	Recomendável: caminhada leve 30 min
Domingo	Descanso	Domingo	Descanso	Domingo	Descanso
4ª semana		5ª semana		6ª semana	
Segunda	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 4 min	Segunda	30 min: corrida leve 20 min, caminhada 10 min	Segunda	Corrida 30 minutos com 8 corridas rápidas de 1 min
Terça	30 min: caminhada 1 min, corrida leve 5 min	Terça	Corrida 20 min com 5 corridas rápidas de 30 seg	Terça	Descanso
Quarta	Descanso	Quarta	Descanso	Quarta	3, 2, 1, 1, 2, 3 min corridas rápidas por 1 min de corrida leve
Quinta	20 min: corrida leve 10 min, caminhada 10 min	Quinta	30 min corrida leve	Quinta	30 min corrida e 20 min caminhada passos largos
Sexta	25 min: caminhada 10 min, corrida leve 15 min	Sexta	1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 min corridas rápidas por 1 min de corrida leve	Sexta	Descanso
Sábado	Recomendável: caminhada leve 30 min	Sábado	Recomendável: caminhada leve 30 min	Sábado	5k
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