

5K EM 4 SEMANAS

PLANILHA DE TREINO PARA ATLETAS INICIANTES DESENVOLVIDA POR



SEMANA	1. BEM-VINDO, ESSA É A SUA PRIMEIRA SEMANA, VAMOS COMEÇAR LEVE	2. PARABÉNS, JÁ PASSAMOS PELO PONTO INICIAL, AGORA É HORA DE EVOLUIR	3. PREPARE-SE, AGORA A CORRIDA ESTÁ MAIS INTENSA DO QUE NA SEMANA PASSADA	4. ESTAMOS NA SEMANA DE PROVA, NÃO FAÇA MAIS DO QUE O PEDIDO
SEGUNDA				
TERÇA	TREINO INTERVALADO 10MIN CA. LEVE 24MIN = 1MIN TROTE / 3MIN CA. LEVE 10MIN CA. LEVE	TREINO INTERVALADO 10MIN CA. LEVE 25MIN = 2MIN TROTE / 3MIN CA. LEVE 10MIN CA. LEVE	TREINO INTERVALADO 10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE 24MIN = 3MIN TROTE / 3MIN CA. LEVE 10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE	TREINO INTERVALADO 10MIN = 3MIN CA. LEVE / 2MIN TROTE 30MIN = 3MIN CO. MOD / 2MIN CA. LEVE 5MIN = 3MIN CA. LEVE / 2MIN TROTE
QUARTA				
QUINTA	10MIN CA. LEVE 24MIN = 1MIN TROTE / 2MIN CA. LEVE 10MIN CA. LEVE	10MIN CA. LEVE 24MIN = 2MIN TROTE / 2MIN CA. LEVE 10MIN CA. LEVE	10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE 25MIN = 4MIN TROTE / 1MIN CA. LEVE 10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE	10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE 27MIN = 7MIN TROTE / 2MIN CA. LEVE 10MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE
SEXTA				
SÁBADO	10MIN CA. LEVE 36MIN = 1MIN TROTE / 3MIN CA. LEVE	10MIN CA. LEVE 40MIN = 3MIN TROTE / 2MIN CA. LEVE	5MIN = 4MIN CA. LEVE / 1MIN TROTE 42MIN = 6MIN TROTE / 2MIN CA. LEVE	OFF
DOMINGO				5K BOA PROVA!

ZONAS DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

CO. MODERADO: 9 E 10

TROTE: 7 E 8

CA. MODERADA: 5 E 6

CA. LEVE: 3 E 4

*Você pode treinar de **segunda/quarta/sexta** em vez de **terça/quinta/sábado** se preferir

O ideal é realizar os treinos em **terreno plano