

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

1ª semana

Treino 1 (2ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 1' caminhada / 30" de corrida leve

Treino 2 (4ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 1' caminhada / 1' de corrida leve

Treino 3 (6ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 1' caminhada / 1' de corrida leve

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

2ª semana

Treino 4 (2ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' caminhada / 1' de corrida leve

Treino 5 (4ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 1' caminhada / 2' de corrida leve

Treino 6 (6ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' caminhada / 2' de corrida leve

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

3ª semana

Treino 7 (2ª feira)

Tempo total: 40min

Atividade: 1' caminhada / 2' de corrida leve

Treino 8 (4ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' caminhada / 3' de corrida leve

Treino 9 (6ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 2' caminhada / 1' de corrida leve

Treino 10 (Sábado)

Tempo total: 40min

Atividade: 1' caminhada / 3' de corrida leve

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

4ª semana

Treino 11 (2ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' caminhada / 4' de corrida leve

Treino 12 (4ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' caminhada / 5' de corrida leve

Treino 13 (6ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 2' caminhada / 8' de corrida leve

Treino 14 (Sábado)

Tempo total: 25min

Atividade: 10' caminhada / 15' de corrida leve

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

5ª semana

Treino 15 (2ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 2' caminhada / 8' de corrida leve

Treino 16 (4ª feira)

Tempo total: 20min

Atividade: 1' corrida moderada / 9' de
corrida leve

Treino 17 (6ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 1' corrida moderada / 9' de
corrida leve

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

6ª semana

Treino 18 (2ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 30' de corrida leve

Treino 19 (4ª feira)

Tempo total: 40min

Atividade: 2' corrida moderada / 8' de
corrida leve

Treino 20 (6ª feira)

Tempo total: 30min

Atividade: 30' corrida moderada

Treino 21 (Sábado)

5km de corrida

Desafio 5k

PLANILHA DE TREINO

Considerações

- Corrida leve: 60%-75% da FC máxima*
- Corrida moderada: 75%-85% da FC máxima*
- Trote: movimento entre a caminhada e a corrida
- FC máxima*: maior frequência cardíaca possível de ser atingida em esforço
($FC_{max} = 220 - \text{valor da sua idade}$)

Fonte: American College of Sports Medicine