



PLANO DE TREINO

5 KM EM 8 SEMANAS

ATENÇÃO: todo exercício físico deve ser realizado com orientação de um profissional de Educação Física

	1	2	3	4	5	6	7	8
ADAPTAÇÃO	10 min caminhada 20 min caminhada acelerada	10 min caminhada 3 min caminhada 6x 1 min trote	10 min caminhada 3 min caminhada 5x 2 min trote					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
CONDICIONAMENTO	15 min caminhada 10 min trote 5 min caminhada	5 min caminhada 2 min corrida leve 8x 2 min caminhada	10 min caminhada 5 min trote 5x 2 min caminhada					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
APERFEIÇOAMENTO	5 min corrida leve 5x 5 min corrida leve 1 min caminhada	10 min corrida leve 3 min corrida moderada 5x 1 min caminhada	5 min caminhada 20 min corrida leve					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
OBJETIVO ALCANÇADO	5 min caminhada 25 min corrida leve	5 min caminhada 1 min corrida forte 5x 2 min corrida leve 15 min trote	10 min caminhada 30 min corrida moderada					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
APERFEIÇOAMENTO	10 min caminhada 20 min corrida leve 15 min trote	10 min trote 2 min corrida forte 5x 2 min corrida leve 5 min caminhada	30 min corrida leve					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
APERFEIÇOAMENTO	5 min corrida leve 30 min corrida moderada	10 min corrida leve 2 min corrida forte 4x 3 min corrida leve 15 min trote	5 min caminhada 30 min corrida moderada					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
APERFEIÇOAMENTO	5 min trote 30 min corrida moderada	10 min trote 3 min corrida forte 6x 2 min corrida leve 5 min caminhada	30 min corrida moderada					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					
OBJETIVO ALCANÇADO	35 min caminhada 5 min corrida moderada	30 min corrida leve	correr 5 km					
	TERÇA	QUINTA	SÁBADO					

treino alternado

4x 3 min trote
10 min corrida

exercícios na ordem

número de repetições

TROTE	CORRIDA LEVE	CORRIDA MODERADA	CORRIDA FORTE
movimento entre a caminhada e corrida	60% a 75% da FCmax*	75% a 85% da FCmax*	85% a 95% da FCmax*

* Frequência cardíaca máxima (FCmax) é a maior frequência cardíaca possível de ser atingida em esforço