

5K SEM PARAR

PARTE 1



TREINADOR BRUNO ROSSINI

Seja muito bem-vindo à planilha 5k Sem Parar.
Meu nome é Bruno Rossini, sou formado em Educação Física pela Unicamp e atuando como treinador de corrida pude ao longo dos anos guiar pessoas de diferentes níveis em busca de resultados, superação e bem-estar.

Além de treinar atletas, também sou um corredor de rua e juntando minha experiência compilei nesta planilha um plano concreto para você alcançar seu primeiro grande objetivo como corredor:

COMPLETAR 5 KM CORRENDO SEM PARAR.

CREF 099229-G/SP



***"O importante não é ser o mais rápido,
mas sim continuar quando todos os
outros pararam."***





COMO FUNCIONA?

Planilha de treinos 5km

COMO A PLANILHA FUNCIONA?

A planilha é feita para ser objetiva e direta ao ponto. Nela você encontra uma distribuição de carga coerente, que irá guiar seus treinos de forma progressiva. No início é muito importante você respeitar as cargas, para seu corpo evoluir gradativamente e evitar lesões.

Você irá treinar ao longo de **12 semanas, com treinos distribuídos 3 vezes por semana.**

QUE DIAS DEVO TREINAR?

Abaixo você encontra duas propostas de distribuição dos treinos ao longo da semana. É importante respeitar o intervalo entre os treinos, pois o descanso é primordial para a sua evolução. Isso é apenas uma sugestão, você pode adaptar de acordo com sua agenda e disponibilidade.

OPÇÃO 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO

OPÇÃO 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA



COMO FUNCIONA?

Planilha de treinos 5km

SÉRIES DURANTE O TREINO

Os treinos contam com 3 blocos: aquecimento, bloco principal, desaquecimento.

AQUECIMENTO

O aquecimento é muito importante para preparar o seu corpo para o esforço do treino, elevando a frequência cardíaca e ativando os músculos. Em todos os treinos temos 10 minutos de caminhada. Você pode começar caminhando lentamente nos primeiros minutos, ir aumentando as passadas, até uma caminhada rápida.

BLOCO PRINCIPAL

Essa é a parte central dos treinos. Elas vão variar de 15 a 60 minutos, dependendo do treino. Na planilha você encontra discriminado qual o esforço e quantas repetições você deve realizar. Exemplo:

3x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE)
+
3x (3 min CAMINHADA + 2 min TROTE)

Nesse treino você deve caminhar em velocidade rápida dois minutos e na sequência trotar 2 minutos. Repita isso 3 vezes. Em seguida, sem pausa, você irá caminhar 3 minutos e trotar 2 minutos. Repita isso também por 3 vezes.

DESAQUECIMENTO

Esta é a parte do treino que você irá caminhar por 5 minutos para desacelerar os batimentos cardíacos e retornar à condição de repouso.

5K SEM PARAR

PLANO DE TREINOS



PLANO DE TREINOS

Semanas 1 a 4

SEMANA 1	SEGUNDA CORRIDA	TERÇA DESCANSO	QUARTA CORRIDA	QUINTA DESCANSO	SEXTA DESCANSO	SÁBADO CORRIDA	DOMINGO DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	7x (2 min CAMINHADA + 1 min TROTE)		8x (1 min CAMINHADA + 1 min TROTE)			6x (3 min CAMINHADA + 2 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 2	SEGUNDA CORRIDA	TERÇA DESCANSO	QUARTA CORRIDA	QUINTA DESCANSO	SEXTA DESCANSO	SÁBADO CORRIDA	DOMINGO DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	8x (1 min CAMINHADA + 1 min TROTE)		3x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE) + 3x (3 min CAMINHADA + 2 min TROTE)			6x (2 min CAMINHADA + 4 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 3	SEGUNDA CORRIDA	TERÇA DESCANSO	QUARTA CORRIDA	QUINTA DESCANSO	SEXTA DESCANSO	SÁBADO CORRIDA	DOMINGO DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	6x (1 min CAMINHADA + 2 min TROTE)		4x (1 min CAMINHADA + 2 min TROTE) + 3x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE)			4x (2 min CAMINHADA + 6 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 4	SEGUNDA CORRIDA	TERÇA DESCANSO	QUARTA CORRIDA	QUINTA DESCANSO	SEXTA DESCANSO	SÁBADO CORRIDA	DOMINGO DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	8x (1 min CAMINHADA + 2 min TROTE)		5x (1 min CAMINHADA + 2 min TROTE) + 4x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE)			15 min TROTE	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

PLANO DE TREINOS

Semanas 5 a 8

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	7x (1 min CAMINHADA + 3 min TROTE)		5x (2 min CAMINHADA + 3 min TROTE) + 4x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE)			2x (3 min CAMINHADA + 10 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 6	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	9x (1 min CAMINHADA + 3 min TROTE)		5x (1 min CAMINHADA + 3 min TROTE) + 4x (2 min CAMINHADA + 2 min TROTE)			3x (2 min CAMINHADA + 8 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 7	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	6x (1 min CAMINHADA + 4 min TROTE)		4x (1 min CAMINHADA + 4 min TROTE) + 5x (2 min CAMINHADA + 3 min TROTE)			3x (3 min CAMINHADA + 10 min TROTE)	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

SEMANA 8	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	CORRIDA	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO	DESCANSO	CORRIDA	DESCANSO
Aquecimento	10 min CAMINHADA		10 min CAMINHADA			10 min CAMINHADA	
Principal	7x (2 min CAMINHADA + 4 min TROTE)		4x (1 min CAMINHADA + 4 min TROTE) + 6x (2 min CAMINHADA + 3 min TROTE)			25 min TROTE	
Desaquecimento	5 min CAMINHADA		5 min CAMINHADA			5 min CAMINHADA	

A parte 2 do programa com as semanas 9 a 12 está disponível para download na aula "10k Sem Parar - Parte 2" após 7 dias da sua data de compra.



PERGUNTAS FREQUENTES

Perdi um treino da semana o que fazer?

Se for um treino pontual o ideal é tentar reorganizar a semana para fazê-lo em outro dia, lembrando de ajustar os dias de descanso também. Se você perder mais de um treino é aconselhável repetir essa semana de treinos antes de avançar.

Os treinos das primeiras semanas parecem fáceis para mim, pois já estou tentando correr, começo do zero mesmo assim?

O ideal é realizar a rotina com todos os treinos desde o início, isso permitirá que seu corpo evolua gradativamente, evitando lesões. Caso você já consiga correr com facilidade dois km, você pode iniciar na semana 4.

Posso treinar outra atividade como musculação nos dias de descanso?

Pode, intercalar corrida com exercício de força é uma boa estratégia. É importante ter uma boa orientação nos treinos de musculação para não sobrecarregar. Evite treino pesado de perna muito próximo dos treinos de corrida.

Preciso fazer alongamento?

Exercícios de alongamento e mobilidade são complementos importantes para o corredor. Eles permitem que você ganhe flexibilidade e melhore os movimentos durante a corrida, porém, não aquecem o corpo então não são mandatórios antes da corrida. Lembre de priorizar o aquecimento com caminhada.

Não consegui completar um dos treinos por cansaço, preciso repetir esse treino?

Se foi um treino pontual e que faltaram algumas repetições, não se preocupe. Você pode dar sequência na planilha e lembre-se de ajustar as intensidades nos treinos futuros. O importante é completar os tempos propostos com uma velocidade adequada.



PERGUNTAS FREQUENTES

O que é trote?

Trote é um ritmo de corrida mais leve, uma velocidade intermediária entre caminhar e correr em ritmo acelerado. Trotando você consegue manter uma conversa sem ficar ofegante, por um espaço curto de tempo, pois o esforço físico é moderado.

Não consigo fazer 1 min de CAMINHADA e 1 min de TROTE, muito intenso para mim. O que fazer?

Tente reduzir primeiramente as velocidades. Você pode caminhar mais lento e desacelerar o trote. Você vai achar uma intensidade menor que será possível.

Posso fazer os treinos na esteira?

Pode. Os treinos são desenhados para serem executados tanto na esteira quanto na rua.

Onde eu treino tem algumas subidas, tem algum problema?

As subidas tornam os treinos mais intensos. Dependendo da inclinação fica muito difícil de realizar. Busque começar em lugares mais planos. Mas caso tenha alguma subida no trajeto, diminua a velocidade para conseguir completar o trecho.

Preciso beber água durante o treino?

A hidratação é muito importante para manter as condições adequadas durante a atividade física. Como os treinos no começo não são tão longos é provável que você consiga realizar sem hidratação durante os mesmos, se sentir necessidade você pode levar uma garrafa contigo. Lembre-se que uma boa hidratação começa antes da corrida, então busque melhorar seus hábitos durante todos os dias.



PERGUNTAS FREQUENTES

Como controlar meu treino?

Eu sugiro controlar através do aplicativo Asics Runkeeper, ele possibilita cadastrar treinos personalizados na versão gratuita. Você consegue criar os intervalos de treinos conforme previsto na planilha, selecionar o número de repetições e ele vai te avisando a hora de correr e caminhar.

Posso fazer caminhada nos dias de descanso?

O descanso é importante para recuperar seu corpo e para você colocar intensidade nas próximas sessões. Se você já está acostumado a caminhar em mais dias, pode ser que seu corpo se adapte. A ideia é não tentar fazer tudo logo de cara, pois aumenta o risco de lesão. Então, uma boa prática é iniciar os treinos de corrida e ir incrementando os demais treinos conforme você se adapta.

Não consigo intercalar com dias de descanso. Posso fazer treinos sequenciais?

No fim, você vai treinar de acordo com sua agenda. Sempre que possível, dê dias de descanso para o corpo. Mas se você só tem dois dias sequenciais, você pode. Sempre observe seu nível de cansaço.

Comecei a correr, mas sinto dores nas canelas. O que posso fazer?

As dores nas canelas são sinais de uma inflamação conhecida como canelite. Mas isso vale para todas as possíveis dores (joelho, canela, quadril). O corredor, no início, está adicionando uma carga de impacto à qual o corpo não está acostumado. Isso pode gerar inflamações, como tendinites. A maioria das dores e inflamações surge por desequilíbrio muscular. O músculo deveria estabilizar o corpo durante a corrida e, por falta de força, acaba sobrecarregando os tendões e articulações. O fortalecimento muscular específico é muito importante nesse processo. Além disso, sempre observe os sinais de dores e ajuste seus treinos se necessário. Correr com dor normalmente tende a caminhar para um quadro crônico que pode virar uma lesão.

TE VEJO NA LINHA DE CHEGADA!



 | @BRcorrida