

Planilha de Treinamento



5km iniciante | 12 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	3x 12'CA 3'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x 18'CA 2'LE	DAY OFF
2ª semana	3x 10'CA 5'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	3x 10'CA 5'LE	DAY OFF
3ª semana	2x 13'CA 5'LE 2'MO	DAY OFF	2x 15'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	3x 10'CA 5'LE	DAY OFF
4ª semana	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	3x 10'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 10'CA 10'LE	DAY OFF
5ª semana	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	1x 5'CA 5x 4'LE 3'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x 10'CA 10'LE	DAY OFF
6ª semana	1x 5'LE 3x 5'CA 5'MO	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x 5'CA 15'LE	DAY OFF
7ª semana	3x 5'CA 12'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 20'LE 3'CA 10'LE	DAY OFF
8ª semana	2x 5'CA 15'LE	DAY OFF	1x 5'CA 5x 2'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 20'LE 10'CA 10'LE	DAY OFF
9ª semana	1x 20'LE 10'CA 10'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 25'LE 10'CA 5'LE	DAY OFF
10ª semana	1x 25'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF	2x 10'CA 5'MO 5'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 30'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
11^a semana	1x 30'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 2'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'LE	DAY OFF
12^a semana	1x 30'LE	DAY OFF	1x 15'LE 15'MO 10'CA	DAY OFF	1x 20'LE	DAY OFF	PROVA 5K



Tabela de Frequência Cardíaca

CA	Caminhada 50% a 65% da FCM	FO	Corrida Forte 85% a 90% da FCM
LE	Corrida Leve 65% a 75% da FCM	MF	Corrida Muito Forte 90% a 100% da FCM
MO	Corrida Moderada 75% a 85% da FCM	FCM = Frequência Cardíaca Máxima	

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x 5'LE
5x 3'CA 2'MO 1'FO
1x 5'CA = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)