



5 KM - SEMANA 1

SEGUNDA

30 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA.

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADOS COM 2
MINUTOS DE CAMINHADA**

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

30 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA



5 KM - SEMANA 2

SEGUNDA

30 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA.

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADOS COM 2
MINUTOS DE CAMINHADA**

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

30 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA



5 KM - SEMANA 3

SEGUNDA

25 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

20 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

25 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA





5 KM - SEMANA 4

SEGUNDA

25 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

20 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

25 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA





5 KM - SEMANA 5

SEGUNDA

**20 MINUTOS DE CORRIDA EM RITMO FORTE
INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

30 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

**20 MINUTOS DE CORRIDA EM RITMO FORTE
INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**





5 KM - SEMANA 6

SEGUNDA

**20 MINUTOS DE CORRIDA EM RITMO FORTE
INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

30 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

**20 MINUTOS DE CORRIDA EM RITMO FORTE
INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**



5 KM - SEMANA 7

SEGUNDA

40 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA EM RITMO DE PROVA

TERÇA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

QUARTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

QUINTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

SEXTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)





5 KM - SEMANA 8

SEGUNDA

40 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA EM RITMO DE PROVA

TERÇA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

QUARTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

QUINTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

SEXTA

DESCANSO OU ATIVIDADE LEVE (YOGA, PILATES)

