



# 3 KM - SEMANA 1

**SEGUNDA**

**25 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA**

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

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

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

**25 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA**



# 3 KM - SEMANA 2

**SEGUNDA**

**25 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA**

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

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

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

**25 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA**



# 3 KM - SEMANA 3

**SEGUNDA**

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

**25 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA**

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**





# 3 KM - SEMANA 4

**SEGUNDA**

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

**25 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA**

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

**20 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1 MINUTO DE CAMINHADA**





# 3 KM - SEMANA 5

**SEGUNDA**

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

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

**30 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA**

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

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





# 3 KM - SEMANA 6

**SEGUNDA**

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

**TERÇA**

**DESCANSE**

**QUARTA**

**30 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA**

**QUINTA**

**DESCANSE**

**SEXTA**

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

