

Tradução minha do programa Couch to 5K – Corra 5 km em 9 semanas!

Antes de começar, leia isto:

O programa **Couch to 5K** foi criado para te ajudar a ganhar força e resistência aos poucos, fazendo a transição do sofá até completar uma corrida de 5 km. A proposta é ser uma jornada divertida, motivadora e cheia de conquistas rumo a uma vida mais saudável!

Mas antes de amarrar os cadarços, vale um alerta importante: **converse com seu médico ou profissional de saúde.**

Mesmo sendo voltado para iniciantes, cada corpo é único e o que serve para uma pessoa pode não ser o ideal para outra.

Alguns pontos importantes para lembrar:

- Começar um treino novo exige adaptações do corpo. Se você tem alguma condição de saúde, como problemas cardíacos, respiratórios ou ortopédicos, a atividade pode trazer riscos se não for bem orientada.
- Mesmo se você se sinta super bem, um check-up é sempre uma boa ideia.
- O mais importante: **sua segurança vem em primeiro lugar.** Ter a liberação de seu profissional de saúde antes de começar é a forma mais responsável de dar esse passo.

O Couch to 5K não é só sobre correr 5 km. É sobre investir em você, em um estilo de vida mais ativo e saudável. E nada melhor do que começar da forma certa e com segurança.

Este conteúdo não substitui a orientação médica. Sempre busque aconselhamento com um profissional de saúde para tirar dúvidas ou avaliar sua condição.

Agora sim, bora rumo à sua evolução! O primeiro passo pode ser difícil, mas vai te levar longe.



Semana	Treino 1	Treino 2	Treino 3
1	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 60 segundos de corrida leve com 90 segundos andando por 20 minutos.</p>	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 60 segundos de corrida leve com 90 segundos andando por 20 minutos.</p>	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 60 segundos de corrida leve com 90 segundos andando por 20 minutos.</p>
2	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 90 segundos de corrida leve com 2 minutos andando por 20 minutos.</p>	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 90 segundos de corrida leve com 2 minutos andando por 20 minutos.</p>	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois, alternar 90 segundos de corrida leve com 2 minutos andando por 20 minutos.</p>
3	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois fazer duas repetições do seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 90 segundos • Andar 90 segundos • Correr 3 minutos • Andar 3 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois fazer duas repetições do seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 90 segundos • Andar 90 segundos • Correr 3 minutos • Andar 3 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento, andando com passo acelerado.</p> <p>Depois fazer duas repetições do seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 90 segundos • Andar 90 segundos • Correr 3 minutos • Andar 3 minutos
4	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos • Andar 2.5 minutos • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos • Andar 2.5 minutos • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos • Andar 2.5 minutos • Correr 3 minutos • Andar 90 segundos • Correr 5 minutos
5	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 5 minutos • Andar 3 minutos • Correr 5 minutos • Andar 3 minutos • Correr 5 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr 8 minutos • Andar 5 minutos • Correr 8 minutos 	<p>5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr por 20 minutos sem caminhar.



Semana	Treino 1	Treino 2	Treino 3
6	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr 5 minutos• Andar 3 minutos• Correr 8 minutos• Andar 3 minutos• Correr 5 minutos	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr 10 minutos• Andar 3 minutos• Correr 10 minutos	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 25 minutos sem caminhar.
7	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 25 minutos.	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 25 minutos.	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 25 minutos.
8	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 28 minutos.	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 28 minutos.	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 28 minutos.
9	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 30 minutos.	5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 30 minutos.	Último treino! Parabéns! 5 minutos de aquecimento andando com passo acelerado, e depois: <ul style="list-style-type: none">• Correr por 30 minutos.