

CORRIDA **PARA INICIANTE**



PROF: OSSIAN GUILHERME SCAF BARBOSA

**PLANO DE TREINAMENTO PARA
VOCÊ COMEÇAR A CORRER**

semana 1	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	15' caminhada vigorosa	Descanso	15' caminhada vigorosa	Descanso	15' caminhada vigorosa	Descanso	Descanso	
Tempo total	15		15		15			45
semana 2	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	15' caminhada vigorosa	25' caminhada vigorosa	15' caminhada vigorosa	25' caminhada vigorosa	Descanso	30' caminhada vigorosa	Descanso	
Tempo total	15	25	15	25		30		110
semana 3	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	30' caminhada vigorosa	5x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida lenta)	30' caminhada vigorosa	5x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida lenta)	30' caminhada vigorosa	5x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida lenta)	Descanso	
Tempo total	30	20	30	20	30	20		150
semana 4	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 4	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida lenta)	6x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida moderada)	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida lenta)	6x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida moderada)	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida lenta)	5x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida moderada)	Descanso	
Tempo total	30	24	30	24	30	20		158
semana 5	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida moderada)	15' corrida lenta	descanso	15' corrida lenta	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida moderada)	15' corrida lenta	Descanso	
Tempo total	30	15		15	30	15		105
semana 6	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 4	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida lenta)	15' corrida lenta	30' caminhada vigorosa	6x (3' caminhada vigorosa + 1' corrida forte)	2x (10' caminhada vigorosa + 5' corrida lenta)	15' corrida lenta	Descanso	
Tempo total	30	15	30	24	30	15		144