



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
	5' corrida lenta (sem ficar ofegante) 5x (1' corrida forte + 1' andando) 5' corrida lenta	Descanso	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	Descanso	15' corrida lenta (sem ficar ofegante) 5' caminhada 10' corrida lenta	Descanso	Descanso	
Tempo total	20		15		30			65
semana 2 (choque!)	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 4	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	2x (10' caminhada lenta + 5' corrida forte)	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	30' caminhada vigorosa	Descanso	15' corrida lenta (sem ficar ofegante) 5' caminhada 10' corrida lenta	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	Descanso	
Tempo total	30	15	30		30	15		120
semana 3	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	5' corrida lenta (sem ficar ofegante) 5x (2' corrida forte + 1' andando) 5' corrida lenta	Descanso	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	Descanso	30' corrida lenta (sem ficar ofegante)	Descanso	Descanso	
Tempo total	25		15		30			70
semana 4	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 4	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	5' corrida lenta (sem ficar ofegante) 5x (3' corrida forte + 1' andando) 5' corrida lenta	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	45' caminhada vigorosa	Descanso	Descanso	40' corrida lenta (sem ficar ofegante)	Descanso	
Tempo total	30	15	45			40		130
semana 5 (choque!)	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Volume Semanal
	2x (10' caminhada lenta + 10' corrida forte, com cuidado para não colocar ritmo forte demais e ter que interromper)	15' corrida moderada	30' caminhada vigorosa	Descanso	20' corrida lenta (sem ficar ofegante) 10' caminhada	15' corrida lenta (sem ficar ofegante)	CORRIDA DE 5KM	
Tempo total	40	15	30		30		30	145