



DOS 5 K PARA OS 10K EM 1 MÊS

Planilha de Treino 5k para 10k em 4 semanas

Modulo 01

Duração: 4 semanas

Nível: iniciante nos 10k

Frequência semanal: 04 treinos

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ Antes de iniciar qualquer programa de treinamento físico é importante avaliar sua condição de saúde com um profissional da área médica.
- ✓ Esta planilha de treino é uma sugestão de treino e não substitui o profissional de educação física.

SIGLAS:

CA: caminhar

CALE – caminhar leve

CAMO – caminhar moderado

CAFO – caminhar forte

LE – corrida leve (tipo trote)

MO – corrida moderada

FO – corrida forte

Exemplo de descrição de um treino:

4x (4'CAMO x 1' LE) - Total 20'

Isso significa: caminhar de forma moderada durante 4 minutos, alternando com 1 minuto de corrida leve. Repetir 4 vezes.

Semana 1 Aquecimento: 5'LE Desaquecimento (final): 5'LE Dia 01: 30' LE - Total 30' Dia 02: 5x (2'CALE x 2' FO) - Total 30' Dia 03: 35' LE- Total 35' Sábado: 40' (20' LE+ 20' MO)- Total 40' Domingo: descanso	Semana 2 Aquecimento: 5'LE Desaquecimento (final): 5'LE Dia 01: 35' LE Dia 02: 6x (2'CALE x 2' FO) - Total 34' Dia 03: 30' LE - Total 30' Sábado: 45'(25' LE+20' MO)- Total 45' Domingo: descanso
--	---

Semana 3 Aquecimento: 5'LE Desaquecimento (final): 5'LE Dia 01: 40' LE - Total 40' Dia 02: 7x (2' CALE x 2' FO) - Total 38' Dia 03: 25' LE - Total 25' Sábado: 55'(35' LE+ 20' MO)- Total 55' Domingo: descanso	Semana 4 Aquecimento: 5'CALE a CAMO Desaquecimento (final): 5'CALE Dia 01: 30' LE - Total 30' Dia 02: 5x (1'CALE x 1' FO) - Total 20' Dia 03: 20' LE - Total 20' Sábado: PROVA 10K Domingo: descanso
--	--