

Plano de Treinos - 10 km | Principiantes

Duração do plano: 8 semanas
Rotina semanal: 3/4 dias de corrida + 2/3 dias de descanso
Meta: Prova de 10 Km em 1 hora

Semana	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado	Domingo
1	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	Descanso	40 min de corrida a 7m/km + Alongamentos
2	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	Descanso	45 min de corrida a 7m/km + Alongamentos
3	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	Descanso	50 min de corrida a 7m/km + Alongamentos
4	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	20 min corrida + 6x400m para 2min13seg (200m a trote de recuperação) + 10 min corrida	Descanso	30 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	1h de corrida a 7min/km + Alongamentos
5	Descanso	40 min de corrida a 6m50s/km + Alongamentos	Descanso	20 min corrida + 8x400m para 2mx13s (200m a trote de recuperação) + 10 min corrida lenta + Alongamentos	Descanso	Descanso	1h de corrida a 7min/km + Alongamentos
6	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	20 min corrida + 4x1000m para 5min50seg (400m a trote de recuperação) + 10 min corrida lenta + Alongamentos	Descanso	30 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	1h10 de corrida a 7m10s/km + Alongamentos
7	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	40 min de corrida a 6m45s/km + Alongamentos	Descanso	Descanso	50 min de corrida a 7m/km + Alongamentos
8	Descanso	40 min de corrida a 6m55s/km + Alongamentos	Descanso	40 min de corrida a 7m/km + Alongamentos	Descanso	Descanso	Prova 10 km