

Plano de Treinos - 5 km | Principiantes

Duração do plano: 4 semanas

Rotina semanal: 3 dias de caminhada/corrida + 2 dias de descanso

Meta: Prova de 5 Km em 30 minutos

Semana	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado	Domingo
1	Descanso	20 min de caminhada + 5 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	20 min de caminhada + 5 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	Descanso	20 min de caminhada + 10 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos
2	Descanso	10 min de caminhada + 15 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	10 min de caminhada + 20 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	Descanso	15 min de caminhada + 15 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos
3	Descanso	10 min de caminhada + 15 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	10 min de caminhada + 20 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	Descanso	15 min de caminhada + 20 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos
4	Descanso	10 min de caminhada + 15 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	10 min de caminhada + 15 min corrida a 7m30s/km + 10 min de caminhada + alongamentos	Descanso	Descanso	Prova 5 km