

Planilha de Treinamento



5km Intermediário | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 30'LE	DAY OFF	1x 30'MO 4x 2'CA 2'FO	1x 25'LE 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 2km LE	DAY OFF
2ª semana	1x 5'LE 5x 3'MO 1'FO 1'CA	DAY OFF	1x 30'MO 3x 2'FO 2'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'LE	DAY OFF
3ª semana	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FO 3'CA	1x 20'LE 5'FO 10'CA	DAY OFF	1x 3km MO 1km LE	DAY OFF
4ª semana	2x 10'LE 10'MO	DAY OFF	1x 20'MO 10'FO 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'MO	DAY OFF
5ª semana	1x 5'LE 5x 3'MO 1'FO 1'CA	DAY OFF	1x 30'MO 2x 2'FO 2'LE	1x 20'LE 5'FO 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 1km FO 1km LE	DAY OFF
6ª semana	1x 20'MO 15'FO	DAY OFF	1x 5'LE 3x 2'FO 2'MF 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 25'MO 5'FO 5'LE	DAY OFF
7ª semana	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FO 3'CA	1x 25'MO 15'LE	DAY OFF	1x 2km MO 1km FO 1km MF	DAY OFF
8ª semana	1x 5'LE 3x 2'MO 2'FO 2'MF 2'CA	DAY OFF	1x 20'MO 5'FO 5'MF 5'LE	DAY OFF	1x 30'LE	DAY OFF	PROVA 5K



Tabela de Frequência Cardíaca

CA**Caminhada** | 50% a 65% da FCM**FO****Corrida Forte** | 85% a 90% da FCM**LE****Corrida Leve** | 65% a 75% da FCM**MF****Corrida Muito Forte** | 90% a 100% da FCM**MO****Corrida Moderada** | 75% a 85% da FCM**FCM** = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FO
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)

1x

5'CA
