PLANILHA 5KM

INICIANTE

SEMANA	SEGUNDA 20/05	TERÇA 21/05	QUARTA 22/05	QUINTA 23/05	SEXTA 24/05	SÁBADO 25/05	DOMINGO 26/05
1		5km Confortável: 400m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 400m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 400m corrida confortável x 200m caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 27/05**	**TERÇA 28/05**	**QUARTA 29/05**	**QUINTA 30/05**	**SEXTA 31/05**	**SÁBADO 01/06**	**DOMINGO 02/06**
2		5km Confortável: 600m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 600m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 600m corrida confortável x 200m caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 03/06**	**TERÇA 04/06**	**QUARTA 05/06**	**QUINTA 06/06**	**SEXTA 07/06**	**SÁBADO 08/06**	**DOMINGO 09/06**
3		5km Confortável: 800m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 800m corrida confortável x 200m caminhada leve		5km Confortável: 800m corrida confortável x 200m caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 10/06**	**TERÇA 11/06**	**QUARTA 12/06**	**QUINTA 13/06**	**SEXTA 14/06**	**SÁBADO 15/06**	**DOMINGO 16/06**
4		5km 1km leve + 8x 400m moderado a forte 100m de caminhada leve		5km 1km leve + 8x 400m moderado a forte 100m de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 3km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 17/06**	**TERÇA 18/06**	**QUARTA 19/06**	**QUINTA 20/06**	**SEXTA 21/06**	**SÁBADO 22/06**	**DOMINGO 23/06**
5		5 minutos caminhada confortável + 3km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 3km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 4km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 24/06**	**TERÇA 25/06**	**QUARTA 26/06**	**QUINTA 27/06**	**SEXTA 28/06**	**SÁBADO 29/06**	**DOMINGO 30/06**
6		5 minutos caminhada confortável + 4km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 4km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 5km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 01/07**	**TERÇA 02/07**	**QUARTA 03/07**	**QUINTA 04/07**	**SEXTA 05/07**	**SÁBADO 06/07**	**DOMINGO 07/07**
7		6km: 1km leve + 10x 400m moderado a forte, intervalo de 100m de caminhada leve		6km: 1km leve + 10x 400m moderado a forte, intervalo de 100m de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 4km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve	
SEMANA	**SEGUNDA 08/07**	**TERÇA 09/07**	**QUARTA 10/07**	**QUINTA 11/07**	**SEXTA 12/07**	**SÁBADO 13/07**	**DOMINGO 14/07**
8		6km: 1km leve + 10x 400m moderado a forte, intervalo de 100m de caminhada leve		5 minutos caminhada confortável + 4km corrida confortável + 5 minutos de caminhada leve			**Boa Prova!**

PERCEPÇÃO DE ESFORÇO (0-10)

LEVE - 3/4
LEVE/MOD - 5/6
MODERADO - 7/8
FORTE - 9/10

FREQUÊNCIA CARDÍACA (% DA FC MÁXIMA)

LEVE - 50/60%
LEVE/MOD - 60/75%
MODERADO - 75/85%
FORTE - 85/95%