

10 km · 10 semanas

Para quem já completa 5 km confortavelmente. 4 corridas por semana: duas leves, uma de qualidade e um longão. Semanas 4 e 9 reduzem a carga.

Como usar: marque ✓ na coluna Feito depois de cada treino. Esforço (RPE) vai de 1 a 10: caminhar = 1-2, conversar com facilidade = 3-4, falar frases curtas = 5-6, desconfortável = 7-8.

Semana	Treino	Aquecimento	Parte principal	Esforço (RPE)	Feito
Semana 1 Base	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	25' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	8 x (1' forte + 1' trote leve)	7	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	30' em ritmo de conversa	3-4	
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	6 km leves	3-4	
Semana 2 Base	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	30' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	6 x (2' forte + 90" trote leve)	7	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	30' + 4 acelerações	3-4	
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	7 km leves	3-4	
Semana 3 Construção	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	30' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	5 x (3' forte + 2' trote leve)	7	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' em ritmo de conversa	3-4	
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	8 km leves	3-4	
Semana 4 Semana leve	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	25' em ritmo de conversa	3	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	6 x (1' moderado + 1' trote)	6	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	25' em ritmo de conversa	3	
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	6 km leves	3	
Semana 5 Construção	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	2 x (12' ritmo constante + 3' leve)	6-7	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' + 4 acelerações	3-4	
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	9 km leves	3-4	
Semana 6 Construção	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	6 x 800 m forte + 400 m leve	7-8	
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	40' em ritmo de conversa	3-4	

Semana 7 Específico	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	10 km leves	3-4
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' em ritmo de conversa	3-4
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	3 x 2 km no ritmo de prova + 2' leve	7
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	40' em ritmo de conversa	3-4
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	11 km: últimos 2 km mais firmes	4-5
Semana 8 Específico	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	35' em ritmo de conversa	3-4
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	20' contínuos em ritmo de limiar (confortavelmente difícil)	7-8
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	40' em ritmo de conversa	3-4
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	12 km leves	3-4
Semana 9 Redução de carga	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	30' em ritmo de conversa	3-4
	Qualidade	5-10' trote leve + mobilidade	4 x 1 km no ritmo de prova + 2' leve	7
	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	25' em ritmo de conversa	3
	Longo	5-10' trote leve + mobilidade	8 km leves	3-4
Semana 10 Semana da prova	Leve	5-10' trote leve + mobilidade	25' leves + 4 acelerações	3
	Ativação	5-10' trote leve + mobilidade	10' leves + 3 x 2' no ritmo de prova + 10' leves	6
	Descanso ativo	—	15' bem leves ou caminhada	2
	Prova	15' trote leve + mobilidade + 3 acelerações	10 km: primeiros 3 km controlados, depois acelere	7

Treinos concluídos	0
Total de treinos	40
Progresso	0%

Observações

- Cerca de 80% das corridas devem ser fáceis (RPE 3-4). É isso que permite fazer bem os treinos fortes.
- Se precisar faltar a um treino, não compense acumulando. Volte ao calendário da semana.
- Faça força 2 vezes por semana e durma bem: a evolução acontece na recuperação.