

5 km · 8 semanas

Para quem já corre 20 a 30 minutos sem parar. 3 corridas por semana: uma leve, uma de qualidade e uma mais longa. A cada semana o estímulo muda.

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' trote leve	25' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	6 x (1' forte + 1'30" trote leve)	7 nos tiros	
	Longo	5' trote leve	30' contínuos leves	3-4	
Semana 2 Base	Leve	5' trote leve	25' em ritmo de conversa + 4 acelerações de 15"	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	5 x (2' forte + 2' trote leve)	7	
	Longo	5' trote leve	35' contínuos leves	3-4	
Semana 3 Construção	Leve	5' trote leve	30' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	4 x (3' forte + 2' trote leve)	7	
	Longo	5' trote leve	40' contínuos leves	3-4	
Semana 4 Semana leve	Leve	5' trote leve	25' em ritmo de conversa	3	
	Qualidade	10' trote leve	6 x (1' moderado + 1' trote leve)	6	
	Longo	5' trote leve	30' contínuos leves	3	
Semana 5 Construção	Leve	5' trote leve	30' em ritmo de conversa + 4 acelerações	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	2 x (10' em ritmo constante + 3' trote leve)	6-7	
	Longo	5' trote leve	45' contínuos leves	3-4	
Semana 6 Específico	Leve	5' trote leve	30' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	5 x 800 m forte + 400 m trote leve	7-8	
	Longo	5' trote leve	45' contínuos leves, últimos 10' um pouco mais firmes	4-5	
Semana 7 Afinar	Leve	5' trote leve	25' em ritmo de conversa	3-4	
	Qualidade	10' trote leve	3 x 1 km no ritmo de prova + 2' trote leve	7	
	Longo	5' trote leve	30' leves + 4 acelerações	3-4	
Semana 8	Leve	5' trote leve	20' leves + 4 acelerações de 15"	3	

Semana 8				
Semana da prova	Ativação	5' trote leve	10' leves + 3 x 1' no ritmo de prova + 5' leves	6
	Prova	10-15' de aquecimento	5 km: comece controlado e termine forte	7-8

Treinos concluídos	0
Total de treinos	24
Progresso	0%

Observações

- Treino de qualidade é o único dia realmente forte da semana. Os outros precisam ser leves, em ritmo de conversa.
- Inclua 1 ou 2 treinos de força curtos por semana nos dias sem corrida.
- Semana 4 é de recuperação: não pule, é nela que o corpo assimila o trabalho.

Coach Suenaga Running · Plano geral, não substitui avaliação médica nem acompanhamento individual. Em caso de dor, pare e procure um profissional. www.coachsuenaga.com · @cynthiasuenaga