

Do sofá aos 5 km · 8 semanas

Para quem está começando do zero ou voltando depois de um tempo parado. 3 treinos por semana, com dia de descanso entre eles. Ritmo: sempre dá para conversar.

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 Começando	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	8 x (1' trotando + 2' caminhando)	Trote 3 · Caminhada 2	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	8 x (1' trotando + 2' caminhando)	Trote 3 · Caminhada 2	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	6 x (1' trotando + 1'30" caminhando)	Trote 3 · Caminhada 2	
Semana 2 Primeiros 2 minutos	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	6 x (2' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	6 x (2' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	5 x (2' trotando + 1'30" caminhando)	3-4	
Semana 3 Mais tempo correndo	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	5 x (3' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	5 x (3' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	4 x (4' trotando + 2' caminhando)	3-4	
Semana 4 Semana leve para assimilar	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	4 x (4' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	3 x (5' trotando + 2' caminhando)	3-4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	3 x (4' trotando + 1' caminhando) · confortável	3	
Semana 5 Blocos de 8 minutos	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	3 x (8' trotando + 2' caminhando)	4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	2 x (10' trotando + 2' caminhando)	4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	15' contínuos + 3' caminhando + 5' trotando	3-4	
Semana 6 Blocos de 10 minutos	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	3 x (10' trotando + 1' caminhando)	4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	2 x (12' trotando + 2' caminhando)	4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	20' contínuos em ritmo de conversa	3-4	
Semana 7 Quase lá	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	2 x (15' trotando + 2' caminhando)	4	
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	20' contínuos + 2' caminhando + 5' trotando	3-4	
	3	5' caminhada leve (RPE 1-2)	25' contínuos em ritmo de conversa	3-4	

Semana 8 Seus 5 km	1	5' caminhada leve (RPE 1-2)	20' contínuos em ritmo leve	3-4
	2	5' caminhada leve (RPE 1-2)	15' contínuos bem leves (descanso ativo)	3
	3	5' caminhada + 5' trote leve	5 km contínuos ou 30-35' no seu ritmo de conversa. Comemore!	4

Treinos concluídos	0
Total de treinos	24
Progresso	0%

Observações

- Se uma semana ficar pesada, repita a semana antes de avançar. Avançar com tranquilidade vale mais do que cumprir a data.
- Nos dias sem corrida: caminhada leve, mobilidade ou força (2x por semana ajuda muito).
- Dor aguda, tontura ou falta de ar fora do normal: pare e procure um profissional de saúde.

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