

Dos 0 aos 5Km

Este plano é para si se tomou a decisão de começar a correr em 2010. Foi especialmente desenhado para pessoas que tenham mantido alguma actividade física regular (ginásio, caminhada, natação, etc.) nos últimos 6 meses e que pretendem agora iniciar-se na corrida.

Fundamental

Comece sempre com um aquecimento, faça 5-10 minutos de caminhada e alongamentos para todos os grupos musculares.

Termine também com alguns minutos de caminhada mais ligeira e alongamentos.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
2ª	5x(2' Andar + 2' Corrida)	5x(2' Andar + 3' Corrida)	5x(2' Andar + 4' Corrida)	5x(2' Andar + 5' Corrida)
3ª	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE
4ª	5x(2' Andar + 2' Corrida)	5x(2' Andar + 3' Corrida)	5x(2' Andar + 4' Corrida)	5x(2' Andar + 5' Corrida)
5ª	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE
6ª	5x(2' Andar + 2' Corrida)	5x(2' Andar + 3' Corrida)	5x(2' Andar + 4' Corrida)	5x(2' Andar + 5' Corrida)
Sáb	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Dom	45' Caminhada/Bicicleta	45' Caminhada/Bicicleta	45' Caminhada/Bicicleta	45' Caminhada/Bicicleta
	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
2ª	5x(2' Andar + 6' Corrida)	4x(2' Andar + 8' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)
3ª	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE
4ª	5x(2' Andar + 6' Corrida)	4x(2' Andar + 8' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)
5ª	LIVRE	LIVRE	LIVRE	LIVRE
6ª	5x(2' Andar + 6' Corrida)	4x(2' Andar + 8' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)	3x(2' Andar + 10' Corrida)
Sáb	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Dom	60' Caminhada/Bicicleta	60' Caminhada/Bicicleta	60' Caminhada/Bicicleta	2x(15' Corrida + 5' Andar)
	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
2ª	LIVRE	3x(12' Corrida + 2' Andar)	LIVRE	20' Corrida
3ª	3x(12' Corrida + 3' Andar)	LIVRE	8x(4' Corrida + 1' Andar)	LIVRE
4ª	LIVRE	2x(15' Corrida + 3' Andar)	LIVRE	30' Corrida
5ª	3x(12' Corrida + 3' Andar)	LIVRE	7x(5' Corrida + 1' Andar)	LIVRE
6ª	Descanso	2x(18' Corrida + 4' Andar)	Descanso	20' Corrida
Sáb	3x(12' Corrida + 5' Andar)	Descanso	30' Corrida	Descanso
Dom	60' Caminhada/Bicicleta	2x(20' Corrida + 5' Andar)	60' Caminhada/Bicicleta	CORRIDA 5KM

A partir deste nível, pode pensar em fazer um treino para uma prova de 10km, devendo manter 3 sessões de corrida com uma duração entre 30 e 40 minutos algumas semanas. Acompanhe o Correr por Prazer, todas as semanas teremos um plano para cada nível de treino.

Este plano de Treino foi publicado na Sportlife como parte integrante de um artigo elaborado por Sérgio Santos, treinador de alto rendimento.