



PLANO DE TREINO

10 KM EM 8 SEMANAS

ATENÇÃO: todo exercício físico deve ser realizado com orientação de um profissional de Educação Física

ADAPTAÇÃO	1	10 min trote ↳ 3 min caminhada moderada 4x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 7 min caminhada moderada 3x 3 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote 30 min caminhada leve 10 min caminhada
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
CONDICIONAMENTO	2	10 min trote ↳ 3 min caminhada moderada 4x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 7 min caminhada moderada 4x 3 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 7 min caminhada moderada 4x 3 min caminhada leve 10 min trote
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO	3	10 min trote ↳ 5 min caminhada moderada 4x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 8 min corrida leve 4x 3 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 8 min corrida leve 4x 2 min caminhada 10 min caminhada
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO	4	10 min trote ↳ 5 min caminhada moderada 3x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 10 min corrida leve 3x 3 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 25 min corrida leve 2x 3 min caminhada
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO	5	10 min trote ↳ 10 min caminhada moderada 3x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 3 min caminhada moderada 4x 2 min caminhada leve 10 min trote	↳ 30 min corrida leve 2x 3 min caminhada
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO	6	10 min trote ↳ 10 min caminhada moderada 3x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 12 min corrida leve 2x 2 min caminhada leve	↳ 30 min corrida leve 2x 3 min caminhada
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO	7	10 min trote ↳ 10 min caminhada moderada 4x 2 min caminhada leve 10 min trote	10 min trote ↳ 12 min caminhada moderada 2x 2 min caminhada leve	50 min corrida leve
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO
OBJETIVO ALCANÇADO	8	10 min trote ↳ 3 min caminhada moderada 5x 2 min caminhada leve 10 min trote	30/40 min corrida leve	correr 10km
		TERÇA	QUINTA	SÁBADO

treino alternado

↳ 3 min trote
4x 10 min corrida

exercícios na ordem

número de repetições

TROTE

movimento entre a caminhada e corrida

CORRIDA LEVE

60% a 75% da FCmax*

CORRIDA MODERADA

75% a 85% da FCmax*

CORRIDA FORTE

85% a 95% da FCmax*

* Frequência cardíaca máxima (FCmax) é a maior frequência cardíaca possível de ser atingida em esforço