



PLANILHA DE TREINO

21.1K

INICIAENTES

12 SEMANAS

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA	SÁBADO
SEMANA 1			
10' corrida leve 5x - 3' corrida moderada / 2' corrida leve 10' corrida leve	20' corrida leve 20' corrida leve em percurso com subidas variadas 10' corrida leve	30'trote	10KM corrida leve
SEMANA 2			
10' corrida leve 5x - 4' corrida leve / 2' corrida leve 10' corrida leve	10' corrida leve 30' corrida leve em percurso com subidas variadas 10' corrida leve	30'trote	12KM corrida leve
SEMANA 3			
5' corrida leve 5x - 5' corrida moderada / 3' corrida leve 5' corrida leve 10' corrida leve 7x (5' corrida leve)	10' corrida leve 7x - 1' corrida moderada em subida com inclinação moderada 1' trote descida 2' corrida leve no plano 10' corrida leve	30'trote	12KM corrida leve
SEMANA 4			
50' corrida leve	60' corrida leve	30'trote	14KM corrida leve
SEMANA 5			
10' corrida leve 5x - 3' corrida moderada / 2' corrida leve 10' corrida leve	20' corrida leve 20' corrida leve em percurso com subidas variadas 10' corrida leve	30'trote	14KM corrida leve
SEMANA 6			
10' corrida leve 4x - 8' corrida moderada / 2' trote 10' corrida leve	10' corrida leve 7x - 2' corrida forte / 4' corrida leve 8' corrida leve	30'trote	16KM corrida leve
SEMANA 7			
10' corrida leve 8x - 4' corrida moderada / 1' corrida leve 10' corrida leve	10' corrida leve 8x - 2' corrida forte / 3' corrida leve 10' corrida leve	30'trote	16KM corrida leve
SEMANA 8			
50' corrida leve	60' corrida leve	30'trote	12KM corrida leve
SEMANA 9			
10' corrida leve 3x - 10' corrida moderada / 5' corrida leve 5' corrida leve	10' corrida leve 7x 3' corrida forte / 3' corrida leve 8' corrida leve	30'trote	18KM corrida leve
SEMANA 10			
10' corrida leve 2x - 15' corrida moderada / 5' corrida leve 10' corrida leve	10' corrida leve 5x - 4' corrida forte / 4' corrida leve 5' corrida leve	30'trote	18KM corrida leve
SEMANA 11			
15' corrida leve 30' corrida moderada 10' corrida leve	20' corrida leve 6x - 1' corrida forte / 4' corrida leve 5' corrida leve	30'trote	12KM corrida leve
SEMANA 12			
50' corrida leve	40' corrida leve	30'trote	Descanso

RUNCITIES - CONQUISTE AS CIDADES

Nossas planilhas são elaboradas por treinadores especializados, com CREF e de acordo com um perfil previamente estabelecido.

Sempre que possível, é muito bom ter assessoria de um profissional especializado da área para um treino individualizado.