

comgas



VENUS RUN

29 MAIO
SÃO PAULO

5K 10K 15K

PLANILHA DE TREINO 5K

SEMANA 1

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
2km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
5 vezes: 2' trote
3' caminhada moderada
5' caminhada leve

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
2km caminhada moderada
1km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 2

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
2,5km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
10' caminhada leve
6 vezes: 2' trote
3' caminhada moderada
5' caminhada leve

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
2km caminhada moderada
1km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 3

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
4 vezes:
2' caminhada moderada
5' caminhada leve

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
2km caminhada moderada
2km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 4

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
4 vezes:
2' caminhada moderada
5' caminhada leve

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
2km caminhada moderada
2km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 5

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
6 vezes: 2' trote
3' caminhada moderada

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
2km caminhada moderada
4km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 6

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
4km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
7 vezes: 2' trote
3' caminhada moderada

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
4km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 7

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
5km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
6 vezes:
3' caminhada moderada
2' caminhada moderada

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
4km trote
1km caminhada leve

DOMINGO
Alongamento

SEMANA 8

2ª FEIRA
Musculação

3ª FEIRA
1km caminhada leve
3km caminhada moderada
1km caminhada leve

4ª FEIRA
Musculação

5ª FEIRA
5' caminhada leve
7 vezes:
3' trote
2' caminhada moderada

6ª FEIRA
Alongamento

SÁBADO
Alongamento

DOMINGO
Prova 5KM Trote



mais
que
uma
corrida