

## Resumo – Planilha de Treino Corrida 5km

Este guia apresenta uma planilha de treinos progressiva para iniciantes que desejam correr 5 km. O programa é dividido em quatro fases, cada uma com duração de três semanas, totalizando 12 semanas. A proposta é treinar de 2 a 3 vezes por semana, intercalando caminhada e corrida em diferentes intensidades, para permitir evolução segura e prazerosa. As intensidades são definidas como: Muito leve (caminhada lenta), Leve (caminhada rápida ou trote suave), Moderada (respiração acelerada, ritmo desafiador) e Intensa (corrida forte, respiração ofegante).

### Fase 1 – Adaptação ao movimento (Semanas 1 a 3)

Frequência	Tempo	Tipo de Atividade	Intensidade
2 a 3x por semana	5 min	Aquecimento: Caminhada	Leve
Repetir 6 vezes	4 min	Caminhada	Moderada
	1 min	Corrida	Intensa
Final	5 min	Desaquecimento: Caminhada	Muito leve

### Fase 2 – Aumento da corrida (Semanas 4 a 6)

Frequência	Tempo	Tipo de Atividade	Intensidade
2 a 3x por semana	5 min	Aquecimento: Caminhada	Leve
Repetir 6 vezes	3 min	Caminhada	Moderada
	2 min	Corrida	Intensa
Final	5 min	Desaquecimento: Caminhada	Muito leve

### Fase 3 – Consolidação do ritmo (Semanas 7 a 9)

Frequência	Tempo	Tipo de Atividade	Intensidade
2 a 3x por semana	5 min	Aquecimento: Corrida	Muito leve

Repetir 6 vezes	2 min	Caminhada	Moderada
	3 min	Corrida	Moderada
Final	5 min	Desaquecimento: Caminhada	Leve

#### **Fase 4 – Preparação para 5 km (Semanas 10 a 12)**

<b>Frequência</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tipo de Atividade</b>	<b>Intensidade</b>
2 a 3x por semana	5 min	Aquecimento: Corrida	Muito leve
Repetir 6 vezes	1 min	Caminhada	Muito leve
	4 min	Corrida	Intensa
Final	5 min	Desaquecimento: Caminhada	Muito leve