

 wellness play

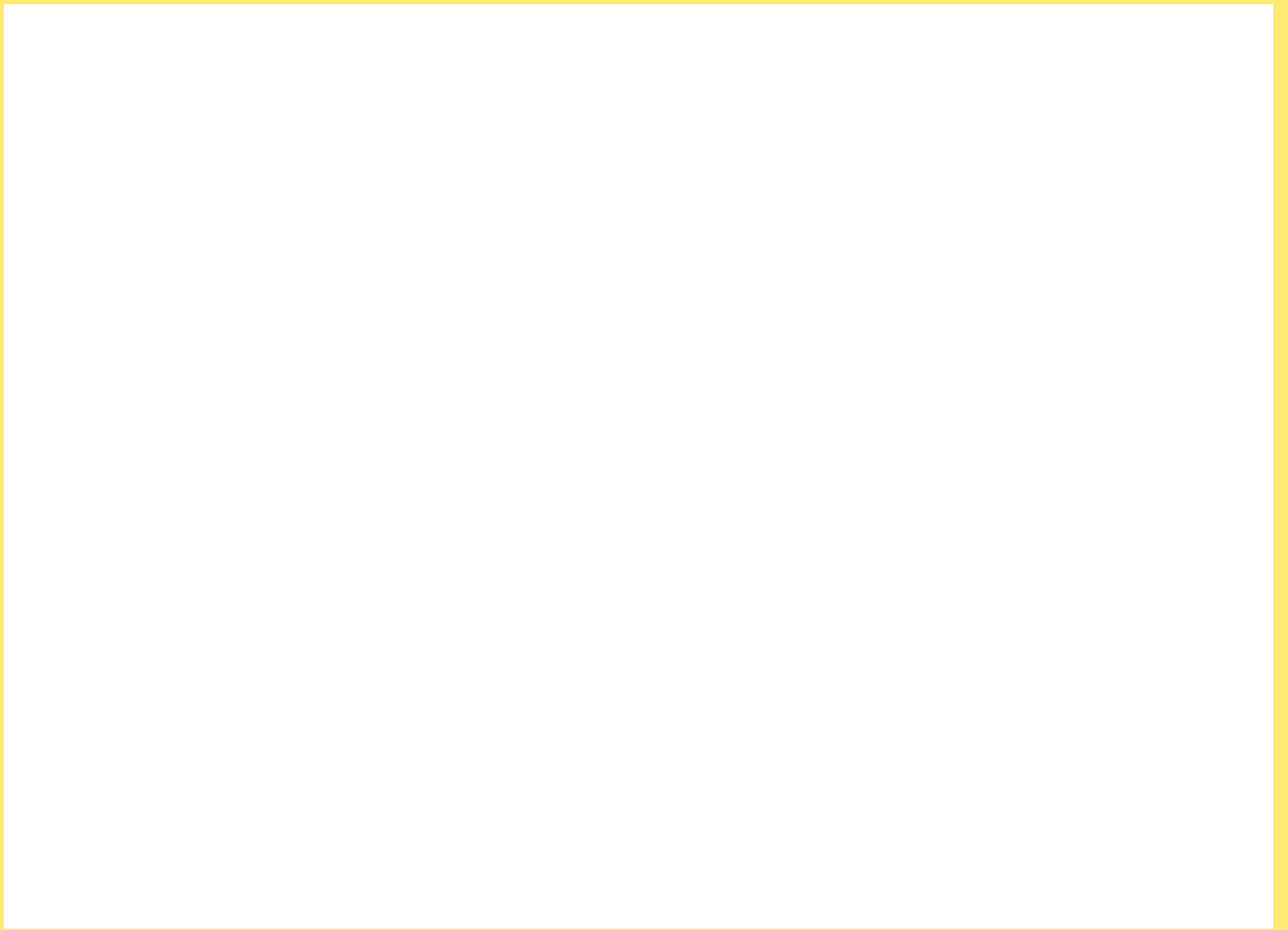
***meus primeiros***

5K

*meus primeiros*

5K

» *Quando terminar, vou completar a*



Tire um printscreen desta tela (uma foto com seu celular) e escreva no seu Stories a prova que irá participar. Assim, você vai se motivar ainda mais com o incentivo dos seus amigos!

» *No dia*

/ /

# 5K

## ZONA DE INTENSIDADE

Z1	<b>Ritmo bem leve</b> (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
Z2	<b>Ritmo moderado</b> (um pouco exigente - você fica ofegante, mas dá para conversar)
Z3	<b>Ritmo forte</b> (com passadas frequentes - você precisa manter foco total na corrida)
Z4	<b>Ritmo muito forte</b> (com tiros exaustivos - você atinge seu máximo esforço)

Tempo em minutos / Off = dia sem treino

Planilha criada pelo educador físico André Pereira, da Assessoria Esportiva Run&Fun.

## SEMANA 0

(comece aqui se você ainda não corre)

S	45' caminhada Z2
T	45' caminhada Z2
Q	45' caminhada Z2
Q	45' caminhada Z2
S	45' caminhada Z2
S	60' caminhada Z2
D	Off

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)

## SEMANA 1

<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>T</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 6x ( <b>1'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 6x ( <b>1'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 6x ( <b>1'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>D</b>	<b>Off</b>

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)

## SEMANA 2

<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>T</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 5x ( <b>2'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 5x ( <b>2'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	45' caminhada Z2
<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 5x ( <b>2'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>D</b>	<b>Off</b>

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)

## SEMANA 3

<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada o Z2
<b>T</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>3'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>2'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>3'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>2'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>3'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>2'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>D</b>	<b>Off</b>

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)

## SEMANA 4

<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>T</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>4'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>Q</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>4'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>45'</b> caminhada Z2
<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z2 + 4x ( <b>4'</b> corrida Z3 + <b>4'</b> caminhada Z2) + <b>10'</b> caminhada Z2
<b>D</b>	<b>Off</b>

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)



## SEMANA 5

(repetir essa sequência até a prova)

<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z1 + <b>30'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z1
<b>T</b>	<b>Off</b>
<b>Q</b>	<b>10'</b> caminhada Z1 + <b>30'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z1
<b>Q</b>	<b>Off</b>
<b>S</b>	<b>10'</b> caminhada Z1 + <b>30'</b> corrida Z3 + <b>10'</b> caminhada Z1
<b>S</b>	<b>Off</b>
<b>D</b>	<b>Off</b>

- Z1** Ritmo bem leve (sem esforço, você poderia manter essa velocidade por bastante tempo)
- Z2** Ritmo moderado (um pouco exigente – você fica ofegante, mas dá para conversar)
- Z3** Ritmo forte (com passadas frequentes – você precisa manter foco total na corrida)
- Z4** Ritmo muito forte (com tiros exaustivos – você atinge seu máximo esforço)



*Você está  
pronta!  
Dê play nos  
seus primeiros*

5K