

# PLANILHA DE TREINOS - INICIANTE

Quarta e Sexta.



## SEMANA 1

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 6x)  
Correr 1 min - Z2  
Caminhar 1min -Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 3x)  
Correr 5min - Z2  
Caminhar 1min -Z1  
Caminhar por 5min - Z1

## SEMANA 2

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 8x)  
Correr 1 min - Z2  
Caminhar 1min -Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 3x)  
Correr 5min - Z2  
Caminhar 1min -Z1  
Caminhar por 5min - Z1

# PLANILHA DE TREINOS - INICIANTE

Quarta e Sexta.



## SEMANA 3

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 5x)  
Correr 2min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 3x)  
Correr 7min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

## SEMANA 4

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 4x)  
Correr 3min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 3x)  
Correr 7min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

# PLANILHA DE TREINOS - INICIANTE

Quarta e Sexta.



## SEMANA 5

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 5x)  
Correr 3min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 2x)  
Correr 9min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

## SEMANA 6

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 4x)  
Correr 4min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 2x)  
Correr 12min - Z2  
Caminhar 2min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

# PLANILHA DE TREINOS - INICIANTE

Quarta e Sexta.



## SEMANA 7

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 5x)  
Correr 4min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 2x)  
Correr 15min - Z2  
Caminhar 3min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

## SEMANA 8

QUARTA

Caminhar por 10min - Z1  
(Repetir 4x)  
Correr 5min - Z2  
Caminhar 1min - Z1  
Caminhar por 5min - Z1

SEXTA

PROVA 5KM

# PLANILHA DE TREINOS - INICIANTE

Quarta e Sexta.



## TABELA DE RITMO

RITMO	VELOCIDADE	RITMO	VELOCIDADE
<b>03:00</b>	20 km/h	<b>05:30</b>	10,9 km/h
<b>03:10</b>	18,9 km/h	<b>05:40</b>	10,6 km/h
<b>03:20</b>	18 km/h	<b>05:50</b>	10,3 km/h
<b>03:30</b>	17,1 km/h	<b>06:00</b>	10 km/h
<b>03:40</b>	16,4 km/h	<b>06:10</b>	9,7 km/h
<b>03:50</b>	15,7 km/h	<b>06:20</b>	9,5 km/h
<b>04:00</b>	15 km/h	<b>06:30</b>	9,2 km/h
<b>04:10</b>	14,4 km/h	<b>06:40</b>	9 km/h
<b>04:20</b>	13,8 km/h	<b>06:50</b>	8,8 km/h
<b>04:30</b>	13,3 km/h	<b>07:00</b>	8,6 km/h
<b>04:40</b>	12,9 km/h	<b>07:10</b>	8,4 km/h
<b>04:50</b>	12,4 km/h	<b>07:20</b>	8,2 km/h
<b>05:00</b>	12 km/h	<b>07:30</b>	8 km/h
<b>05:10</b>	11,6 km/h	<b>07:40</b>	7,8 km/h
<b>05:20</b>	11,3 km/h	<b>07:50</b>	7,7 km/h

Z5	Muito Forte	100%
Z4	Forte	80%
Z3	Moderado	70%
Z2	Leve	60%

