

PLANILHA DE TREINO 5K



SEMANA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	FINAL DE SEMANA
1	3 minutos SOL 2 minutos COL REPETIR 6 VEZES (30")	300 metros SOL 200 metros COL REPETIR 6 VEZES (3K)	3K SOL
2	3 minutos SOL 3 minutos COL REPETIR 5 VEZES (30")	250 metros SOL 250 metros COL REPETIR 6 VEZES (3K)	3K COL
3	2 minutos SOL 3 minutos COL REPETIR 6 VEZES (30")	200 metros SOL 300 metros COL REPETIR 6 VEZES (3K)	4K SOL
4	30 minutos COL	500 metros SOL 500 metros COL REPETIR 2 VEZES (2K)	3,5K COL
5	30 minutos COM	200 metros SOL 400 metros COL 400 metros COM REPETIR 3 VEZES (3K)	4K COL
6	45 minutos COL	1K COL + 500 metros SOL 500 metros COF REPETIR 2 VEZES (3K)	3K COM
7	45 minutos COL	200 metros SOL 600 metros COM 200 metros COF REPETIR 4 VEZES (4K)	4K
8	45 minutos COM	1K COL + 600 metros COF 400 metros SOL REPETIR 3 VEZES (4K)	4K

LEGENDAS **SOL**: Solto abaixo dos 50% da frequência cardíaca máxima - **COL**: Corrida Leve - 65% a 70% da frequência cardíaca máxima **COM**: Corrida Moderada - 75% a 80% da frequência cardíaca máxima - **COF**: Corrida Forte - 85% a 90% da frequência cardíaca máxima - **RML**: Resistência muscular localizada

