

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

