

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª SEMANA	1x 20' CA-L	OFF	1x 25' CA-L	OFF	OFF	1x 30' CA-L	OFF
2ª SEMANA	1x 10' CA 5x 2' CL 1' CA 1x 10' CA	OFF	1x 10' CA 7x 1' CL 1' CA 1x 10' CA	OFF	OFF	1x 50' CA-L	OFF
3ª SEMANA	1x 10' CA 5x 2' CL 1' CA 1x 10' CA	OFF	1x 10' CA 7x 2' CL 1' CA 1x 10' CA	OFF	OFF	1x 50' CA-L	OFF
4ª SEMANA	1x 5' CA 5x 3' CL 2' CA 1x 5' CA	OFF	1x 5' CA 6x 3' CL 2' CA 1x 5' CA	OFF	OFF	1x 5' CA 5x 4' CL 2' CA 1x 5' CA	OFF
5ª SEMANA	1x 5' CA 6x 4' CL 2' CA	OFF	1x 5' CA 6x 5' CL 2' CA	OFF	OFF	1x 5' CA 3x 7' CL 3' CA	OFF
6ª SEMANA	1x 5' CA 3x 10' CL 3' CA	OFF	1x 5' CA 1x 20' CL	OFF	OFF	1x 5' CA 1x 25' CL	OFF
7ª SEMANA	1x 5' CA 8x 1' CL 1' CM 1' CA 1x 5' CA	OFF	1x 5' CA 10x 1' CL 1' CM 1' CA 1x 5' CA	OFF	OFF	1x 5' CA 1x 30' CL	OFF
8ª SEMANA	1x 5' CA 7x 1' CL 1' CM 1' CF 1' CA 1x 5' CA	OFF	1x 5' CA 10x 1' CL 1' CM 1' CF 1' CA 1x 5' CA	OFF	OFF	1x 5' CA 1x 30' CL	OFF
9ª SEMANA	1x 10' CL 7x 1' CM 1' CL 1x 5' CA	OFF	1x 5' CL 10x 1' CF 1' CL 1x 5' CA	OFF	OFF	1x 5' CA 1x 35' CL	OFF
10ª SEMANA	1x 10' CL 8x 1' CM 1' CL 1x 5' CL	OFF	1x 5' CA 1x 20' CL	OFF	OFF	CORRIDA DE 5KM	

COMO LER A TABELA?

EX: 1x 5' CA
8x 1'CL 1'CM 1'CA
1x 5' CA

= 1 vez (5 min de caminhada) +
8 vezes (1 min de corrida leve + 1 min de
corrida moderada + 1 min de caminhada) +
1 vez (5 min de caminhada)

LEGENDA

CA-L CAMINHADA LEVE CM CORRIDA MODERADA
CA CAMINHADA CF CORRIDA FORTE
CL CORRIDA LEVE