

DICAS DE TREINO

NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR ?
NÓS TE AJUDAMOS



INTENDÊNCIA EM
MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA
E CAMINHADA

5Km INICIANTE | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aeróbico 30' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 5' 4 x (3' Moderado + 2' Leve) 5' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 30' Leve Alongamento
2ª semana	Aeróbico 30' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 7' 4 x (3' Moderado + 2' Leve) 7' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 30' Leve Alongamento
3ª semana	Aquecimento 10' 5 x (4' Moderado + 3' Leve) 5' Caminhada Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (10' Leve + 5' Caminhada) 5' Caminhada Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 40' Leve Alongamento
4ª semana	Aeróbico 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (2' Forte + 6' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 45' Leve Alongamento
5ª semana	Aquecimento 10' 3 x (5' Forte + 1'30" Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (10' Leve + 5' Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 45' Leve Alongamento
6ª semana	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 5' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 2' Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 50' Leve Alongamento
7ª semana	Aeróbico 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (5' Forte + 3' Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 2' Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aeróbico 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (6' Forte + 5' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 2' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM
MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA
E CAMINHADA

5Km INTERMEDIÁRIO | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aeróbico 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 5' 4 x (3' Forte + 2' Leve) 5' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico (5' Leve + 20' Moderado + 10' Leve) Alongamento
2ª semana	Aeróbico 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 7' 4 x (3' Forte + 2' Leve) 7' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 7' Leve + 20' Moderado + 10' Leve Alongamento
3ª semana	Aquecimento 10' 5 x (5' Moderado + 3' Leve) 5' Caminhada Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 20' Moderado 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (6' Moderado + 2' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
4ª semana	Aeróbico 45' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (5' Forte + 1'30" Repouso/Parado) 10' Trote Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 45' Leve Alongamento
5ª semana	Aquecimento 10' 3 x (10' Moderado + 2' Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (10' Leve + 5' Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 45' Leve Alongamento
6ª semana	Aquecimento 10' 2 x (10' Moderado + 5' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 2' Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbico 50' Leve Alongamento
7ª semana	Aeróbico 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (5' Forte + 3' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (8' Moderado + 2' Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aeróbico 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (8' Forte + 5' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (10' Forte + 2' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM
MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA
E CAMINHADA

5Km AVANÇADO | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aquecimento 10' 6 x (3' Moderado + 2' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 6 x (3' Moderado + 2' Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
2ª semana	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (400m Moderado + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (1km Leve + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
3ª semana	Aeróbio 45' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (600m Moderado + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (1km Moderado + 2' Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
4ª semana	Aeróbio 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 6 x (600m Moderado + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (1km Leve + 500m Forte) 10' 10' Trote Regenerativo Alongamento
5ª semana	Aeróbio 30' Moderado Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (1km Moderado + 800m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (1km Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
6ª semana	Aeróbio 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 8 x (400m Forte + 400m Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (2km Moderado + 1km Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
7ª semana	Aquecimento (10' Leve + 30' Moderado + 10' Leve) Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 10 x (500m Forte + 1'30" Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (1,5km Moderado + 500m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aquecimento 10' Leve + 30' Moderado + 10' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 10 x (2km Moderado + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (2km Forte + 500m Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM
MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA
E CAMINHADA

10Km INICIANTE | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aeróbio 30' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (800m Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 40' Leve Alongamento
2ª semana	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 6 x (500m Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 40' Leve Alongamento
3ª semana	Aquecimento 10' 8 x (500m Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 8 x (500m Forte + 2' Recuperação/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 40' Leve Alongamento
4ª semana	Aeróbio 45' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 8 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 45' Leve Alongamento
5ª semana	Aeróbio 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 10 x (400m Forte + 400m Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (1km Leve + 500m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento
6ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (1km Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (2km Leve + 1km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
7ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 8 x (800m Moderado + 200m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (1,5km Leve + 1km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (2km Leve + 1km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 4 x (1,5km Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA E CAMINHADA

10Km INTERMEDIÁRIO | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 3 x (800m Leve + 400m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (800m Moderado + 800m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
2ª semana	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (1km Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 40' Leve Alongamento
3ª semana	Aquecimento (10' Leve + 30' Moderado) 10' Trote regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (2km Moderado + 1km Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 5 x (1km Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
4ª semana	Aeróbio 50' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 6 x (1km Forte + 2' Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 10' 2 x (2km Leve + 2km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
5ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 4 x (800m Forte + 1km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
6ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 3 x (1,5km Moderado + 500m Forte) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 4 x (2km Moderado + 1km Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
7ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 3 x (2km Forte + 2km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 3 x (2km Forte + 2km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 4 x (1km Forte + 1km Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 4 x (3km Moderado + 2'30" Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM
MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA
E CAMINHADA

10Km AVANÇADO | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	Aeróbio 40' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 6 x (500m Moderado + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aeróbio 45' Leve Alongamento
2ª semana	Aeróbio 45' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 6 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 5 x (500m Forte + 1km Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
3ª semana	Aquecimento 2km Leve + 30' Moderado + 2km Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 5 x (1km Moderado + 800m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
4ª semana	Aquecimento 2km Leve + 8km Moderado + 2km Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (800m Forte + 800m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 10 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
5ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (1km Forte + 2' Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 6 x (2km Moderado + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento
6ª semana	Aeróbio 12km Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (500m Forte + 500m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 6 x (1,5km Forte + 1'30" Repouso/Parado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
7ª semana	Aquecimento 2km Leve + 8km Moderado + 2km Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 10 x (1km Forte + 400m Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 8 x (800m Forte + 800m Moderado) 10' Trote Regenerativo Alongamento
8ª semana	Aeróbio 60' Leve Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 3 x (2km Forte + 1km Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento	DAY OFF	Aquecimento 2km Leve 3 x (3km Moderado + 1km Leve) 10' Trote Regenerativo Alongamento

INTENDÊNCIA EM MOVIMENTO

2ª CORRIDA RÚSTICA E CAMINHADA

**LEMBRE-SE QUE O TREINO SÓ SERÁ EFETIVO
AO SE COMBINAR COM AS SEGUINTE
ATITUDES:**

- ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E SAUDÁVEL. NA
DÚVIDA, PROCURE UM NUTRICIONISTA;**
- DESCANSE ! OBEDEÇA HORÁRIOS DE 7 A 8
HORAS DE SONO POR DIA;**
- NÃO SE ESTRESSE. A VIDA É CURTA; E**
- NO DIA DA PROVA, NÃO CORRA EM JEJUM.**

BOA PROVA !



**ELABORADO PELA:
Equipe de Educação Física
do CIANB**