

■■■■■ Planilha de Treino de Corrida para Iniciantes (4 Semanas)

Siga esta planilha simples e segura para começar a correr do zero. Aumente o tempo de corrida gradualmente e respeite o seu corpo.

Semana	Segunda	Quarta	Sexta	Domingo
1	5x (1 min corrida / 2 min caminhada)	6x (1 min corrida / 2 min caminhada)	5x (1 min corrida / 1 min caminhada)	4x caminhada leve (30 min)
2	5x (2 min corrida / 2 min caminhada)	6x (2 min corrida / 1 min caminhada)	5x (2 min corrida / 2 min caminhada)	4x caminhada leve (30 min)
3	5x (4 min corrida / 2 min caminhada)	6x (5 min corrida / 1 min caminhada)	5x (5 min corrida / 1 min caminhada)	6x caminhada leve ou descanso
4	4x (8 min corrida / 1 min caminhada)	3x (10 min corrida / 1 min caminhada)	Corrida contínua (20 a 25 min)	Descanso ativo (alongamento)

■ *Dica: Repita uma semana se sentir dificuldade e avance no seu ritmo. O importante é manter a constância e se divertir no processo!*