

■■■■■ 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) corrida / 2 min caminhada / 1 min caminhada leve (30 min)			
2	5x (2 min corrida / 2 min caminhada) corrida / 1 min caminhada / 2 min caminhada leve (30 min)			
3	5x (4 min corrida / 2 min caminhada) corrida / 1 min caminhada / 1 min caminhada leve ou descanso			
4	4x (8 min corrida / 1 min caminhada) corrida / 1 min caminhada contínua (20 a 25 m) 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!