

## AVANÇADO (5KM)

	de esforço) 5-6 Repetir 3 vezes		de 2'30'' parado ou caminhando Repetir 10 vezes			
Semana 4	Parte Principal: Correr 3 min de forma leve (2 na escala de esforço), após esta etapa, fazer mais 3 min de forma moderada (3 na escala de esforço), após esta etapa fazer mais 3 min de pouco intensa (4 na escala de esforço) Repetir 3 vezes		Parte Principal: correr 20 min de forma leve (2 na escala de esforço)		Parte Principal: Correr de forma moderada por 50 min (escala de esforço) 3	
Semana 5	Parte Principal: correr 30 min de forma pouco intensa (4 na escala de esforço)		Treino de Ladeira: Fazer em uma rua com inclinação média/forte Aquecimento na parte plana de 10 min leve (2 na escala de esforço) Parte principal: 20 vezes 2 min subindo de forma pouco intensa (4 na escala de esforço) com intervalo de 2 min parado		Parte Principal: Correr de forma moderada por 60 min (escala de esforço) 3	
Semana 6	Parte específica:		Parte Principal: correr 20 min de forma leve		Parte Principal: Correr de	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😊
6	😊
7 muito forte	😊
8	😊
9	😊
10 extremamente forte	😊
11 máximo	😊



## AVANÇADO (5KM)

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SAB/DOM
Semana 1	Parte específica: Correr 5 min de forma leve (escala de esforço) 2, após esta etapa correr 5 min de forma moderada (escala de esforço) 3, após esta etapa, correr 5 min de forma forte (escala de esforço) 5-6 Repetir por 2 vezes		Parte Principal: Correr por 10 min de forma pouco intensa/intensa (escala de esforço) 4-5 c/ intervalo de 2 min parado repetir 3 vezes		Parte Principal: Correr de forma moderada por 40 min (escala de esforço) 3	
Semana 2	Parte Principal: Correr de forma leve por 2 min (escala de esforço) 2, após esta etapa, correr 2 min de forma intensa (escala de esforço) 4 Repetir por 5 vezes				Parte Principal: Correr de forma moderada por 40 min (escala de esforço) 3	
Semana 3	Parte Principal: Correr/trotar de forma leve por 9 min (escala de esforço) 2, após esta etapa correr de forma intensa por 1 min(escala		Aquecimento: 10 min de forma leve (escala de esforço) 2 Parte Principal: Correr 2 min de forma muito intensa a muito muito intensa (escala de esforço) 7-9, com intervalo		Parte Principal: Correr de forma moderada por 50 min (escala de esforço) 3	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😬
6	😬
7 muito forte	😬
8	😬
9	😬
10 extremamente forte	😬
11 máximo	😬



## AVANÇADO (5KM)

	<p>Correr 5 min de forma leve (escala de esforço) 2, após esta etapa correr 5 min de forma moderada (escala de esforço) 3, após esta etapa, correr 5 min de forma forte (escala de esforço) 5-6 Repetir por 2 vezes</p>		<p>(2 na escala de esforço)</p>		<p>forma moderada por 60 min (escala de esforço) 3</p>	
Semana 7	<p>Parte principal: correr 3 min de forma moderada (3 na escala de esforço), após esta etapa. Correr 2 min de forma intensa (5-6 na escala de esforço) repetir 4 vezes</p>		<p>Aquecimento: 10 min de forma leve (escala de esforço) 2 Parte Principal: Correr 2 min de forma muito intensa a muito muito intensa (escala de esforço) 7-9, com intervalo de 2'30'' parado ou caminhando Repetir 10 vezes</p>		<p>Parte Principal: Correr de forma moderada por 70 min (escala de esforço) 3</p>	
Semana 8	<p>Parte específica: Correr 3 min de forma leve (2 na escala de esforço), após esta etapa correr 3 min de forma moderada (3 na escala de esforço),</p>		<p>Parte Principal: correr 25 min de forma leve (2 na escala de esforço)</p>		<p>Parte Principal: Correr de forma moderada por 70 min (escala de esforço) 3</p>	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😬
6	😬
7 muito forte	😬
8	😬
9	😬
10 extremamente forte	😬
11 máximo	😬



## AVANÇADO (5KM)

	após esta etapa correr 3 min de forma intensa (5 na escala de esforço) Repetir 3 vezes					
Semana 9	Parte Principal: Correr/trotar de forma leve por 9 min (escala de esforço) 2, após esta etapa correr de forma intensa por 1 min(escala de esforço) 5-6 Repetir 3 vezes		Parte Principal: Correr 10 min de forma leve (2 na escala de esforço), após esta etapa correr 10 min de forma intensa (5 na escala de esforço)		Parte Principal: Correr de forma moderada por 80 min (escala de esforço) 3	
Semana 10	Parte Principal: correr 30 min de forma pouco intensa (4 na escala de esforço)		Aquecimento: 10 min de forma leve (escala de esforço) 2 Parte Principal: Correr 4 min de forma muito intensa a muito muito intensa (escala de esforço) 7-9, com intervalo de 3'00'' parado ou caminhando Repetir 6-8 vezes		Parte Principal: Correr de forma moderada por 60 min (escala de esforço) 3	
Semana 11	Parte Principal: Correr/trotar de forma leve por 9 min (escala de esforço) 2, após esta		Parte Principal: correr 25 min de forma leve (2 na escala de esforço)		Parte Principal: Correr de forma moderada por 50 min (escala de esforço) 3	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😬
6	😬
7 muito forte	😬
8	😬
9	😬
10 extremamente forte	😬
11 máximo	😬



## AVANÇADO (5KM)

	etapa correr de forma intensa por 1 min(escala de esforço) 5-6 Repetir 3 vezes					
Semana 12	Parte Principal: correr 30 min de forma pouco intensa (4 na escala de esforço)		Parte Principal: Correr 20 min de forma leve (2 na escala de esforço)		Evento	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😬
6	😬
7 muito forte	😬
8	😬
9	😬
10 extremamente forte	😬
11 máximo	😬

