

INICIANTE (5KM)

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab/Dom
Semana 1	Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 20 Minutos		Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 20 Minutos		Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 25 Minutos	
Semana 2	Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 25 Minutos		Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 2 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos	
Semana 3	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos	
Semana 4	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 40 Minutos	

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	😬



INICIANTE (5KM)

Semana 5	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 2 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 2 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 2 min Fazer por 30 Minutos	
Semana 6	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 2 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 2 min Fazer por 30 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 3 min Fazer por 40 Minutos	
Semana 7	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 3 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 3 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 3 min Fazer por 40 Minutos	
	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SAB/DOM
Semana 8	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 4 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 4 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 4 min Fazer por 40 Minutos	

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	😊



INICIANTE (5KM)

Semana 9	Caminhar por 4 min de forma moderada Trotar ou correr por 1 min Fazer por 40 Minutos		Aquecimento: Caminhar 5 min Parte Principal: 2 min correndo rápido, 2 min parado descansado Fazer 10 vezes		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 6 min Fazer por 40 Minutos	
Semana 10	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 6 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 8 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 8 min Fazer por 40 Minutos	
Semana 12	Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 10 min Fazer por 40 Minutos		Caminhar por 1 min de forma moderada Trotar ou correr por 12 min Fazer por 40 Minutos		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	

