

# INTERMEDIÁRIO (5KM)

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SAB/DOM
Semana 1	Corre/trotar 5 min leve Correr 5 min de forma moderado/mod/forte (escala de esforço 7-8) Caminhar 1 min descansando Repetir 4 vezes		Correr/trotar 10 min de forma leve (escala de esforço 2-3) Caminhar 1 min Repetir 2 vezes		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 20 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	
Semana 2	Correr/trotar 10 min de forma leve (escala de esforço 2-3) Caminhar 1 min Repetir 2 vezes		Aquecimento: correr 8 min de forma leve (escala de esforço) 2-3 Parte Específica: Repetir 10-12 vezes Correr forte 2'30'' (escala de esforço) 8-9 Descansar 2'30'' (parado ou caminhando)		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 20 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	
Semana 3	Parte Principal: Correr/trotar por 10 min moderado (escala de esforço) 3-4 Descansar 2 min parado/caminhando		Parte Principal: 4 min correr de forma leve (escala de esforço) 2 4 min de forma moderada (escala de esforço) 3-4		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 20 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	

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	😊



# INTERMEDIÁRIO (5KM)

	Repetir 3 vezes		4 min de forma forte (escala de esforço) 5-7 Descansar 2 min parada/caminhando Repetir 3 vezes		
Semana 4	Parte Principal: Correr/trotar por 15 min moderado (escala de esforço) 3-4 Descansar 2 min parado/caminhando Repetir 2 vezes		Treino de Ladeira: Procurar algum local com inclinação média. Aquec.: 10 min na parte plana leve (escala de esforço) 2 Parte Principal: fazer 10 a 12 subidas de 2 min de forma moderada (escala de esforço) 5-6 Descansar 2 min parado	Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 25 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	
Semana 5	Parte principal: Correr/trotar de forma leve por 10 min (escala de esforço) 2, após isso, fazer mais 15 min de forma moderada (escala de esforço) 3, descansa 2 min para/caminhando		Parte Principal: correr 20 min de forma leve (escala de esforço ) 2	Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 25 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	

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	😊



# INTERMEDIÁRIO (5KM)

	Após a última etapa fazer 5 min forte (escala de esforço) 5-6 e após isso 2 min correndo bem leve (escala de esforço) 1, para finalizar					
Semana 6	Parte Principal: Correr/trotar leve durante 8 min (escala de esforço) 2, correr de forma moderada forte por 2 min (escala de esforço) 3-4 Descansar 1 min parado Repetir 3 vezes		Aquecimento: correr 8 min de forma leve (escala de esforço) 2-3 Parte Específica: Repetir 10-12 vezes Correr forte 2'30'' (escala de esforço) 8-9 Descansar 2'30'' (parado ou caminhando)		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 30 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	
Semana 7	Parte Principal: Correr/trotar durante 15 min Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4, com Intervalo de 2 min parado/caminhando Repetir 3 vezes		Parte Principal: Correr de forma moderada 6 min (escala de esforço)3, após esta etapa, correr 3 min de forma intensa (escala de esforço) 5 Descansar 2 min parado/caminhando		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 30 min Descansar 1 min parado Fazer 2 vezes	

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	😊



# INTERMEDIÁRIO (5KM)

Semana 8	Parte Principal: Correr 15 min de forma leve (escala de esforço) 2, após esta etapa correr 15 de forma pouco intensa (escala de esforço) 4 Ao final caminhar 3 min de volta a calma	Repetir por 3 vezes	Parte Principal: Correr 20 min de forma leve (escala de esforço) 2	Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 40 min
Semana 9	Parte Principal: Correr/trotar leve durante 8 min (escala de esforço) 2, correr de forma moderada forte por 2 min (escala de esforço) 3-4 Repetir 3 vezes	Aquecimento: correr 12 min de forma leve (escala de esforço) 2-3 Parte Específica: Repetir 6-8 vezes Correr forte 6 min (escala de esforço) 7-8 Descansar 3'00'' (parado ou caminhando)	Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 40 min	
Semana 10	Parte Principal: Correr/troar 30 min de forma leve (escala de esforço) 2	Parte Principal: correr/trotar 5 min de forma leve (escala de esforço) 2, após esta etapa, correr 5 min de forma pouco intensa (escala de esforço) 4	Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 50 min	

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	😊



# INTERMEDIÁRIO (5KM)

			Repetir 3 vezes		
Semana 11	Parte Principal: Correr/trotar de forma leve por 2 min (escala de esforço) 2, após esta etapa, correr 1 min de forma pouco intensa (escala de esforço) 4 Repetir por 12 vezes		Aquecimento: correr 8 min de forma leve (escala de esforço) 2-3 Parte Específica: Repetir 10-12 vezes Correr forte 2'30'' (escala de esforço) 8-9 Descansar 2'30'' (parado ou caminhando)		Correr/trotar de forma moderada (escala de esforço) 3-4 por 50 min
Semana 12	Parte Principal: Correr/troar 30 min de forma leve (escala de esforço) 2		Parte Principal: correr trotar de forma leve por 20 min (escala de esforço) 2		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	😊

