

S. SILVESTRE DE MORTÁGUA - 2025

PLANO TREINO MENSAL - NIVEL INICIANTE- 5KM 1º TREINO A 9 DE NOVEMBRO

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOMINGO	10min Caminhada 3min CBI + 5`marcha 3min CBI + 5`marcha 3min CBI + 5`marcha	5min Caminhada 10min CBI + 2`marcha 10min CBI + 2`marcha	5min Caminhada 7min CBI + 2`marcha 7min CBI + 2`marcha 7min CBI + 2`marcha 7min CBI + 2`marcha	5min Caminhada 30seg CIM+ 1`marcha 30seg CIM+ 1`marcha 30seg CIM+ 1`marcha 30seg CIM+ 1`marcha
2ª FEIRA	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
3ª FEIRA	Caminhada 30 min Ritmo confortável	Caminhada 30 min Ritmo confortável	Caminhada 30min	Caminhada 30min
4ª FEIRA	10min Caminhada 3min CBI + 5`marcha 3min CBI + 5`marcha 3min CBI + 5`marcha	5min Caminhada 10min CBI + 2`marcha 10min CBI + 2`marcha	5min Caminhada 10min CBI + 2`marcha 10min CBI + 2`marcha	5min Caminhada 15min CBI + 2`marcha 15min CBI + 2`marcha
5ª FEIRA	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core
6ª FEIRA	10min Caminhada 5min CBI + 5`marcha 5min CBI + 5`marcha	5min Caminhada 10min CBI + 2`marcha 10min CBI + 2`marcha	5min CBI 5min CIM + 1`marcha 5min CIM + 1`marcha 5min CIM + 1`marcha 7min CIM + 1`marcha	5min CBI 20min CBI + 2`marcha 20min CIM + 2`marcha
SÁBADO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

LEGENDA: CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA

CAI - CORRIDA DE ALTA INTENSIDADE

PACE - MINUTOS/KILOMETRO (MINUTOS QUE DEMORA A PERCORRER 1KM)

TT - TEMPO TOTAL

RP - RITMO DE PROVA

PLANO TREINO MENSAL - NIVEL INICIANTE- 5KM

1º TREINO A 9 DE NOVEMBRO

	SEMANA 5	SEMANA 6
DOMINGO	30min CIM	40min CBI
2ª FEIRA	Descanso	Descanso
3ª FEIRA	Caminhada 30min	Caminhada 30min
4ª FEIRA	5min CBI 5min CIM + 2`marcha 5min CIM + 2`marcha 5min CIM + 2`marcha 5min CIM + 2`marcha	30min CBI
5ª FEIRA	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso
6ª FEIRA	30 min CIM	20min Caminhada
SÁBADO	Descanso	S. Silvestre de Mortágua

LEGENDA: CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA

CAI - CORRIDA DE ALTA INTENSIDADE

PACE - MINUTOS/KILOMETRO (MINUTOS QUE DEMORA A PERCORRER 1KM)

TT - TEMPO TOTAL

RP - RITMO DE PROVA