

PLANO DE TREINAMENTO PARA CORRIDA DE RUA – 5KM

Autor: Dr. Elionai Dias Soares

Professor de OMF / Anatomia Humana – Cesmac / AL

Curso: Licenciatura em Educação Física – Claretiano / SP

elionaisoares@gmail.com

@soaresbikefit

ATLETA / NÍVEL: INICIAL/INTERMEDIÁRIO – RECORDE PESSOAL – 35'/5KM (PROVA)

OBJETIVO DA ATLETA: CORRER ABAIXO DE 30' NA PRÓXIMA PROVA

DISPONIBILIDADE: 60 MINUTOS DE TREINAMENTO NAS 2ª/ 4ª / 6ª / DOM

PROGRAMA: 4 SEMANAS

OBS: Pelo princípio da especificidade, os treinos deverão ocorrer na rua. Porém, quando não for possível, poderá ser realizado em esteira.

LEGENDAS:

CAL - CAMINHADA LEVE

CAR - CAMINHADA RÁPIDA

COL - CORRIDA LEVE

COM - CORRIDA MODERADA

COF - CORRIDA FORTE

COFF - CORRIDA MUITO FORTE

1ª SEMANA

TREINO 1 (44') – SEGUNDA - FEIRA

AQUECIMENTO:

5' CAR

5' COL

TREINO PRINCIPAL

6 X 500M (MENOR QUE 2'45" - INTERVALO 1'15")

RESFRIAMENTO:

5' COL

5' CAL

OBS: Manter regularidade nas 6X. Caso queira continuar se exercitando APÓS O TREINO, você poderá continuar caminhando rápido. Não correr após o treino.

TREINO 2 (40') – QUARTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

5' CAR

5' COL

TREINO PRINCIPAL (4X)

2' COM

1' CAR

1' COFF (MÁXIMA EXAUSTÃO)

1' CAL

RESFRIAMENTO:

5' COL
5' CAL

OBS: DESENVOLVER VELOCIDADE
TREINO 3 (44') – SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

5' CAR

5' COL

TREINO PRINCIPAL (4X)

1' COM

1' COF

1' COL

1' COM

1' COF

1' CAL

RESFRIAMENTO:

5' COL

5' CAL

OBS: EXERCÍCIO *FARTLEK* / RESISTÊNCIA

TREINO 4 (25 ') – DOMINGO

AQUECIMENTO:

5' CAR

TREINO PRINCIPAL:

15' COL

RESFRIAMENTO:

5' CAL

OBS: *ENDURANCE*

2ª SEMANA

TREINO 5 (40 ') – SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO:

5' CAR

5' COL

TREINO PRINCIPAL:

6 X 500M (2'40" - INTERVALO 1")

RESFRIAMENTO:

5' COL

5' CAL

OBS: Manter regularidade nas 6X. Caso queira continuar se exercitando APÓS O TREINO, você deverá continuar caminhando rápido.

TREINO 6 (40') – QUARTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

2' CAR

8' COL

TREINO PRINCIPAL (6X):

1' COF

1' COFF (MÁXIMA EXAUSTÃO)

2" CAL

RESFRIAMENTO:

5' COM

5' CAL

OBS: TREINAR RESISTÊNCIA À VELOCIDADE

TREINO 7 (45') – SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

1' CAL

2' CAR

2' COL

TREINO PRINCIPAL (5X):

1' COM

1' COF

1' COM

1' COF

1' CAL

RESFRIAMENTO:

8' COL

3' CAL

OBS: EXERCÍCIOS *FARTLEK*

TREINO 8 (30 ') – DOMINGO

AQUECIMENTO:

5' CAR

TREINO PRINCIPAL:

20' COL

RESFRIAMENTO:

5' CAL

3ª SEMANA

TREINO 9 – SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO:

2' CAR

8' COL

TREINO PRINCIPAL:

7 X 500M 2'30 a 2'40" - INTERVALO 1'

OBS: CONTAR QUANTOS PASSOS EM 1 MINUTO (CONTAR COM O PÉ DIREITO)

Se estiver abaixo de 90 (tipo 86, 87, 88...) procurar chegar aos 90.
Se estiver acima de 90, continuar do jeito que está, não baixar para 90.

RESFRIAM:

5' COL / 5' CAL

OBS: Manter regularidade nas 7X. Caso queira continuar se exercitando APÓS O TREINO, você poderá continuar caminhando rápido. Não correr após o treino.

TREINO10 (28') – QUARTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

2' CAR

8' COL

TREINO PRINCIPAL (10X):

30" COF

30" COFF (MÁXIMA EXAUSTÃO)

1' CAL

1' COM

RESFRIAMENTO:

10' COM

5' CAL

OBS: DESENVOLVER VELOCIDADE

TREINO 11 (26') – SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO:

1' CAL

2' CAR

2' COL

TREINO PRINCIPAL (3X):

2' COM

2' COF

2' COM

2' COF

2' CAL

RESFRIAMENTO:

8' COL

3' CAL

OBS: EXERCÍCIO *FARTLEK*

TREINO 12 (35') – DOMINGO

AQUECIMENTO:

5' CAR

TREINO PRINCIPAL:

25' COL

RESFRIAMENTO:

5' CAL

4ª SEMANA

TREINO 13 – TESTE – SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO:

10' CAR

5' COL

PARAR E DESCANSAR DE 1 A 3"

TESTE:

1KM EM 6'00"

DESCANSAR 1" (PARADA OU CAMINHANDO)

1KM EM 5'50"

DESCANSAR 1" (PARADA OU CAMINHANDO)

1KM EM 5'40"

DESCANSAR 1" (PARADA OU CAMINHANDO)

1KM EM 5'30"

DESCANSAR 1" (PARADA OU CAMINHANDO)

1KM P/ MELHOR TEMPO

RESFRIAMENTO: Caminhada à vontade.

TREINO 14 – POLIMENTO (QUARTA-FEIRA)

AQUECIMENTO:

10' CAR

5' COL

2,5 KM – LEVE/MODERADO

TREINO 15 – POLIMENTO (SEXTA-FEIRA)

10' CAR

5' COL

AQUECIM:

5' CAR

5' COL

TREINO PRINCIPAL

3 X 400M (COF - INTERVALO 1'15")

RESFRIAM:

5' COL

5' CAL

PROVA 5KM - DOMINGO - CORRER P/ MELHOR TEMPO E RECORD PESSOAL