

Plano de Corrida 0 → 5 km (10 semanas)

Progressão segura do zero até completar 5 km.
Foque em constância, técnica e prevenção de lesões.

Banners:

- Saúde primeiro: aquecimento e mobilidade.
- Progresso gradual para evitar lesões.
- Passada curta e postura relaxada.
- Hidratação, sono e nutrição.

Dicas essenciais:

1. Mantenha a passada curta e a cadência confortável; evite “saltitar”.
2. Respiração rítmica: inspire pelo nariz/boca e expire pela boca.
3. Aumente a carga semanal no máximo ~10%. Constância > intensidade.
4. Fortaleça core e glúteos 2x/semana: ponte, prancha, elevação pélvica.
5. Dores articulares persistentes pedem redução de intensidade e avaliação.

Semana 1

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	1 min trote + 2 min caminhada x 8	Ritmo leve; aquecimento 5-8 min.
Ter	Fortalecimento (20-25 min)	Core e glúteos, baixa carga.
Qua	1 min trote + 2 min caminhada x 8	Mesma estrutura de segunda.
Qui	Caminhada vigorosa 30-40 min	Postura e respiração.
Sex	1 min trote + 2 min caminhada x 8	Alongamento leve ao final.
Sáb	Caminhada leve 25-35 min	Recuperação ativa.
Dom	Descanso	Sono 7-9 h.

Semana 2

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	2 min trote + 2 min caminhada x 6	Controle a respiração.
Ter	Fortalecimento (20-30 min)	Glúteo médio e core.
Qua	2 min trote + 2 min caminhada x 6	Sem sprint. Suave.
Qui	Caminhada 35-45 min	Inclua 5' de subida suave.
Sex	2 min trote + 2 min caminhada x 6	Alongue panturrilhas.
Sáb	Caminhada leve 30 min	Solte as pernas.
Dom	Descanso	Nutrição adequada.

Semana 3

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	3 min trote + 2 min caminhada x 4	Postura: tronco levemente à frente.
Ter	Fortalecimento (25-30 min)	Ponte + prancha.
Qua	3 min trote + 2 min caminhada x 4	Cadência estável.
Qui	Caminhada 40-50 min	Ritmo confortável.
Sex	3 min trote + 2 min caminhada x 4	Avalie tênis e amarração.
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Recuperação.
Dom	Descanso	Hidratação.

Semana 4

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	4 min trote + 2 min caminhada x 3	Sem dores agudas.
Ter	Fortalecimento (30 min)	Posterior e quadril.
Qua	4 min trote + 2 min caminhada x 3	Controle a ansiedade.
Qui	Caminhada 45-55 min	Inclua terreno variado.
Sex	4 min trote + 2 min caminhada x 3	Alongamento leve.
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Sono em dia.
Dom	Descanso	Foam roller opcional.

Semana 5

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	5 min trote + 2 min caminhada x 4	Aquecimento 8-10 min.
Ter	Fortalecimento (30 min)	Core + glúteos.
Qua	15 min trote contínuo + 5 min cam	Primeiro contínuo maior.
Qui	Caminhada 45 min	Solta.
Sex	5 min trote + 2 min caminhada x 4	Sem sprint.
Sáb	Caminhada leve 30 min	Opcional 5' trote leve.
Dom	Descanso	Check de progressos.

Semana 6

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	8 min trote + 2 min caminhada x 3	Ritmo confortável.
Ter	Fortalecimento (30-35 min)	Estabilidade de quadril.
Qua	10 min trote + 2 min caminhada + 3	Respiração ritmada.
Qui	Caminhada 45-55 min	Inclua 5' subida suave.
Sex	20 min trote contínuo	Evite exagerar.
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Desacelere.
Dom	Descanso	Alongue.

Semana 7

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	10 min trote + 1 min caminhada x	Consistência.
Ter	Fortalecimento (30-35 min)	Core + mobilidade.
Qua	25 min trote contínuo	Controle de ritmo.
Qui	Caminhada 45-55 min	Hidratação.
Sex	28 min trote contínuo	Sem sprint.
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Sono 7-9 h.
Dom	Descanso	Foam roller opcional.

Semana 8

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	30 min trote contínuo	Ritmo conversa.
Ter	Fortalecimento (30-35 min)	Isometria de core.
Qua	22-25 min trote contínuo	Solto.
Qui	Caminhada 45-55 min	Manter rotina.
Sex	35 min trote contínuo	Controle pulsação.
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Nutrição ajustada.
Dom	Descanso	Autoavaliação.

Semana 9

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	32 min trote contínuo	Cadência constante.
Ter	Fortalecimento (30-35 min)	Glúteo médio.
Qua	28-30 min trote contínuo	Suave.
Qui	Caminhada 45-55 min	Sem subir ritmo.
Sex	36-38 min trote contínuo	Quase lá!
Sáb	Caminhada leve 30-40 min	Ativo, mas leve.
Dom	Descanso	Hidratação.

Semana 10 (5 km!)

Ritmo confortável; use a conversa como referência de intensidade.

Dia	Treino	Observações
Seg	25-28 min trote leve + 3 aceleraçõ	Soltar perna, sem sprint.
Ter	Descanso ou caminhada 30 min	Sono adequado.
Qua	20 min trote leve	Soltar.
Qui	Descanso ativo (caminhada 20-30	Evite novo estímulo.
Sex	Prova/Simulado: 5 km (ou 40-42 m	Inicie devagar e termine forte.
Sáb	Caminhada leve 30 min	Registre sensações.
Dom	Descanso	Parabéns!