

## 5km iniciante | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	3x   12'CA 3'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   18'CA 2'LE	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF	1x 50'CA	DAY OFF	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	2x   13'CA 5'LE 2'MO	DAY OFF	2x   15'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	3x   10'CA 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x   10'CA 10'LE	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 5'CA 6x 3'LE 2'CA	DAY OFF	1x 5'CA 5x 4'LE 3'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   10'CA 10'LE	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	1x 5'LE 3x 5'CA 5'MO	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	2x   5'CA 15'LE	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	3x   5'CA 12'LE	DAY OFF	1x 5'LE 5x 3'CA 2'MO 1'FO 1x 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x   25'CA 10'LE	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	1x   25'CA 10'LE	DAY OFF	2x   10'CA 10'LE	DAY OFF	1x   25'CA 10'LE	DAY OFF	PROVA 5K



### Tabela de Frequência Cardíaca

<b>CA</b>	Caminhada   50% a 65% da FCM
<b>LE</b>	Corrida Leve   65% a 75% da FCM
<b>MO</b>	Corrida Moderada   75% a 85% da FCM

<b>FO</b>	Corrida Forte   85% a 90% da FCM
<b>MF</b>	Corrida Muito Forte   90% a 100% da FCM

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x | 12'CA  
3'LE = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x 5'LE  
5x 3'CA 2'MO 1'FO = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)