

## 5km Intermediário | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	1x 30'LE	DAY OFF	1x 30'MO 4x 2'CA 2'FO	1x 25'LE 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 2km LE	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	1x 5'LE 5x 3'MO 1'FO 1'CA	DAY OFF	1x 30'MO 3x 2'FO 2'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FO 3'CA	1x 20'LE 5'FO 10'CA	DAY OFF	1x 3km MO 1km LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	2x 10'LE 10'MO	DAY OFF	1x 20'MO 10'FO 5'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 35'MO	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 5'LE 5x 3'MO 1'FO 1'CA	DAY OFF	1x 30'MO 2x 2'FO 2'LE	1x 20'LE 5'FO 10'CA	DAY OFF	1x 2km MO 1km FO 1km LE	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	1x 20'MO 15'FO	DAY OFF	1x 5'LE 3x 2'FO 2'MF 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 25'MO 5'FO 5'LE	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	1x 30'MO	DAY OFF	1x 5'MO 3x 5'FO 3'CA	1x 25'MO 15'LE	DAY OFF	1x 2km MO 1km FO 1km MF	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	1x 5'LE 3x 2'MO 2'FO 2'MF 2'CA	DAY OFF	1x 20'MO 5'FO 5'MF 5'LE	DAY OFF	1x 30'LE	DAY OFF	PROVA 5K



## Tabela de Frequência Cardíaca

**CA** Caminhada | 50% a 65% da FCM

**FO** Corrida Forte | 85% a 90% da FCM

**LE** Corrida Leve | 65% a 75% da FCM

**MF** Corrida Muito Forte | 90% a 100% da FCM

**MO** Corrida Moderada | 75% a 85% 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)

1x 

5'CA
------