

Planilhas 5K para imprimir — 9 semanas

Plano 5K em 9 semanas — 3 treinos por semana. Repita uma semana se necessário.

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Foco	Aquec.	Desaq.	~Min
S1	8x (1 min corrida + 1:30 min caminhada)	8x (1 min corrida + 1:30 min caminhada)	8x (1 min corrida + 1:30 min caminhada)	Construir hábito e tolerância inicial	5 min de caminhada leve	5 min de caminhada leve + mobilidade simples	30
S2	6x (1:30 min corrida + 2 min caminhada)	6x (1:30 min corrida + 2 min caminhada)	6x (1:30 min corrida + 2 min caminhada)	Progredir volume mantendo conforto	5 min de caminhada leve	5 min de caminhada leve	32
S3	7x (2 min corrida + 2 min caminhada)	7x (2 min corrida + 2 min caminhada)	7x (2 min corrida + 2 min caminhada)	Consolidar base aeróbia	5 min de caminhada	5 min de caminhada	34
S4	5x (3 min corrida + 2 min caminhada)	5x (3 min corrida + 2 min caminhada)	5x (3 min corrida + 2 min caminhada)	Aumentar trechos correndo com controle	5 min caminhada + 2 acelerações leves de 15s	5 min caminhada	36
S5	4x (5 min corrida + 3 min caminhada)	3x (8 min corrida + 3 min caminhada)	20 min de corrida contínua confortável	Transição para corrida contínua	5 min caminhada	5 min caminhada	38
S6	22 min corrida contínua leve	25 min corrida contínua leve	28 min corrida contínua leve	Sustentar corrida leve	5 min caminhada + 2 acelerações leves de 15s	5 min caminhada	30
S7	28 min corrida contínua	30 min corrida contínua	32 min corrida contínua	Economia de corrida e respiração	5 min caminhada	5 min caminhada + mobilidade	34
S8	32 min corrida contínua	35 min corrida contínua	38 min corrida contínua	Confiança no ritmo confortável	5 min caminhada	5 min caminhada	38
S9	35 min corrida contínua (ou ~4,5 km)	40 min corrida contínua (ou ~4,8 km)	45 min corrida contínua (ou 5 km em ritmo confortável)	Completar 5 km em segurança	5–8 min caminhada + 2 acelerações 15s	5–8 min caminhada	45