

TREINO ESSENCIAL

Plano de Corrida para Iniciantes • 4 Semanas

Semana 1 – Adaptação

Aquecimento	5 minutos de caminhada leve
Bloco principal	1 min correndo + 1 min caminhando
Tempo total	20 a 30 minutos
Finalização	5 minutos de caminhada leve
Observação	Ritmo confortável, bem devagar

Semana 2 – Confiança

Aquecimento	5 minutos de caminhada
Bloco principal	2 min correndo + 1 min caminhando
Tempo total	25 a 30 minutos
Finalização	Caminhada leve
Observação	Não aumentar a velocidade

Semana 3 – Resistência

Aquecimento	5 minutos de caminhada
Bloco principal	3 min correndo + 1 min caminhando
Tempo total	25 a 35 minutos
Finalização	Caminhada leve
Observação	Se cansar, repetir semana anterior

Semana 4 – Consolidação

Aquecimento	5 minutos de caminhada
Bloco principal	5 min correndo + 1 min caminhando
Tempo total	30 a 40 minutos
Finalização	Caminhada leve
Observação	Foco em constância

Orientações Essenciais

- Corra 3x por semana, em dias alternados

- Ritmo confortável, sem buscar velocidade
- Não use tênis de solado reto
- Respire pela boca, usando o abdômen
- Dor fora do padrão muscular: pare