Treinamento Intervalado para corrida

Para todos que preencham requisitos como saúde, participação de treinamento regular, disponibilidade para uma vez por semana e ciente que existem outras necessidades: treino de longa distância, fortalecimento muscular, articular, de tendões e ligamentos, alimentação adequada, descanso e psicológico equilibrado.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5km** | D: 800m  T:  I:  F: | D: 800m  T:  I:  F: | D: 800m  T:  I:  F: | D: 800m  T:  I:  F: | D: 800m  T:  I:  F: | D: 800m  T:  I:  F: |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10km** | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: | D: 1km  T:  I:  F: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21km** | D: 3km  T:  I:  F: | D: 3km  T:  I:  F: | D: 3km  T:  I:  F: | D: 3km  T:  I:  F: | D: 3km  T:  I:  F: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42km | D: 5km  T:  I:  F: | D: 5km  T:  I:  F: | D: 5km  T:  I:  F: | D: 5km  T:  I:  F: | D: 5km  T:  I:  F: |

**Legenda:**

**D: distância**

**T: tempo**

**I: intensidade**

**F: frequência**