

zona do corredor

PLANILHA 5KM SUB 25 MINUTOS

Objetivo: Correr 5km abaixo de 25 minutos (pace 5:00/km)

Semana	Treino 1 (Intervalado)	Treino 2 (Leve)	Treino 3 (Ritmo/Longo)
1	6x400m a 4:50/km	5km leve	4km a 5:20/km
2	8x400m a 4:50/km	5km leve	5km a 5:15/km
3	5x800m a 4:55/km	6km leve	5km a 5:10/km
4	6x800m a 4:55/km	6km leve	6km a 5:10/km
5	4x1000m a 4:55/km	6km leve	5km a 5:05/km
6	5x1000m a 4:50/km	7km leve	6km a 5:05/km
7	3x1600m a 4:55/km	6km leve	5km a 5:00/km
8	4x400m forte	4km leve	PROVA 5KM – Sub 25

Zona do Corredor - Evoluindo iniciantes para performance.