

zona do corredor

PLANILHA OFICIAL C25K

Programa de 8 Semanas para Correr 5km

Semana	Treino 1	Treino 2	Treino 3
1	1min corrida / 1,5min caminhada (20min)	1min corrida / 1,5min caminhada (20min)	1min corrida / 1,5min caminhada (20min)
2	2min corrida / 1min caminhada (20min)	2min corrida / 1min caminhada (20min)	2min corrida / 1min caminhada (20min)
3	3min corrida / 1,5min caminhada (22min)	3min corrida / 1,5min caminhada (22min)	3min corrida / 1,5min caminhada (22min)
4	5min corrida / 2min caminhada (24min)	5min corrida / 2min caminhada (24min)	5min corrida / 2min caminhada (24min)
5	8min corrida / 3min caminhada (28min)	8min corrida / 3min caminhada (28min)	20min corrida contínua
6	10min corrida / 3min caminhada (30min)	15min corrida contínua	25min corrida contínua
7	20min corrida contínua	25min corrida contínua	28min corrida contínua
8	25min corrida contínua	28min corrida contínua	30min corrida contínua (5km)

Zona do Corredor - Transformando iniciantes em corredores de 5km.