

zona do corredor

PLANILHA PREMIUM
TRANSIÇÃO 5KM → 10KM

Objetivo: Evoluir dos 5km contínuos para completar 10km
Duração: 8 semanas | Frequência: 3x por semana

Zona do Corredor

Estrutura de Treino – 8 Semanas

Semana	Treino 1 (Leve)	Treino 2 (Moderado)	Treino Longo
1	5km leve	5km confortável	6km leve
2	5km leve	5km moderado	6km leve
3	5km leve	6km confortável	7km leve
4	6km leve	6km moderado	8km leve
5	6km leve	6km confortável	8km leve
6	6km leve	7km moderado	9km leve
7	7km leve	6km confortável	10km leve
8	6km leve	5km leve	10km confortável

Regras para Evoluir sem Lesão

- Aumente no máximo 1km por semana no treino longo
- Mantenha ritmo confortável (conversável)
- Descanse pelo menos 1 dia entre treinos
- Se houver dor persistente, repita a semana

Consistência é mais importante que velocidade.

Zona do Corredor – Evolução com estratégia.