

Planilha de corrida para iniciante

	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3
Semana 1	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minuto - Ritmo fácil Caminhe 9 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minuto - Ritmo fácil Caminhe 7 minutos Repita 4 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minutos - Ritmo fácil Caminhe rápido minutos Repita 5 vezes
Semana 2	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minuto - Ritmo fácil Caminhe 4 minutos Repita 6 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minuto - Ritmo fácil Caminhe 3 minutos Repita 7 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1 minuto - Ritmo fácil Caminhe 2 minutos Repita 10 vezes
Semana 3	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe 9 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe 8 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe rápido 6 Repita 4 vezes
Semana 4	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe 4 minutos Repita 5 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe 3 minutos Repita 6 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 2 minutos - Ritmo fácil Caminhe 2 minutos Repita 7 vezes
Semana 5	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 7 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 6 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 5 minutos Repita 4 vezes
Semana 6	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 4 minutos Repita 7 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 3 minutos Repita 5 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 3 minutos - Ritmo fácil Caminhe 2 minutos Repita 6 vezes
Semana 7	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 6 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 5 minutos Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 4 minutos Repita 4 vezes
Semana 8	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 3 minutos Repita 4 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 2 minutos Repita 5 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 4 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minutos Repita 6 vezes

Planilha de corrida para iniciante

Semana 9	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 5 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 5 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 6 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 4 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 7 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minutos Repita 4 vezes
Semana 10	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 8 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 9 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 3 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 1- minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 3 vezes
Semana 11	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 12 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 2 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 14 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Repita 2 vezes	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 18 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Corra 12 minutos - Ritmo fácil
Semana 12	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 20 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Corra 10 minutos - Ritmo fácil	Aqueça (5 minutos de caminhada) Corra 24 minutos - Ritmo fácil Caminhe 1 minuto Corra 6 minutos - Ritmo fácil	Corra 30 minutos - Ritmo fácil