



## PLANO DE CORRIDA – 3KM COM SUBIDAS

---

### Semanas 1 e 2 – Base + Adaptação

- Objetivo: ganhar resistência e acostumar com impacto.
- Treino A (Plano): 5 min caminhada rápida | 1 min corrida leve + 1 min caminhada (8x) | 5 min caminhada final
- Treino B (Leve com subida): 5 min caminhada | 30 seg corrida em subida leve + desce caminhando (6x) | 10 min corrida leve no plano
- Treino C (Contínuo leve): 15–20 min corrida leve contínua
- Ritmo confortável, conseguindo conversar.

### Semanas 3 e 4 – Construção de Resistência

- Treino A (Intervalado): 5 min caminhada | 2 min corrida + 1 min caminhada (6x) | 5 min caminhada
- Treino B (Subidas): 5 min aquecimento | 40 seg subida moderada + desce trotando (6–8x) | 8 min corrida leve
- Treino C (Contínuo): 20–25 min corrida leve

### Semanas 5 e 6 – Intensidade Controlada

- Treino A (Ritmo moderado): 5 min aquecimento | 12 min corrida contínua | 2 min caminhada | 8 min corrida

- Treino B (Subida forte): 5 min aquecimento | 1 min subida + desce trotando (6x) | 10 min corrida leve
- Treino C (Simulação parcial): 2 km contínuos em ritmo confortável

## Semanas 7 e 8 – Específico para os 3km

- Treino A: 5 min aquecimento | 3 km contínuos (ritmo confortável)
- Treino B: 5 min aquecimento | 1 min subida + 1 min plano (6x)
- Treino C (Simulação final): 3 km tentando manter ritmo constante

## Dicas Importantes

- Em subida: encurte a passada e aumente a cadência.
  - Corpo levemente inclinado para frente.
  - Descida: controle, não freie demais.
  - Alongamento leve pós-treino.
  - 1 dia mínimo de descanso entre treinos.
- 

## EVOLUÇÃO DO ALUNO

Data	Tempo 3km	Sensação (1-5)	Observações