



## **PLANO DE CORRIDA – 3KM COM SUBIDAS (INTERMEDIÁRIO)**

---

### **Semanas 1 e 2 – Ajuste de Ritmo + Força Específica**

- Treino A: 10 min leve | 3 min ritmo moderado/forte + 2 min trote (4x) | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 45 seg subida forte + desce trotando (8x) | 8 min leve
- Treino C: 3 km progressivo (1º leve | 2º moderado | 3º forte)

### **Semanas 3 e 4 – Intensificação Controlada**

- Treino A: 10 min aquecimento | 1 min forte + 1 min trote (10x) | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 1 min subida forte + desce trotando (8x) | 10 min leve
- Treino C: 2,5 km ritmo constante forte (80–85%)

### **Semanas 5 e 6 – Potência e Ritmo de Prova**

- Treino A: 10 min aquecimento | 1 km ritmo prova | 3 min trote | 1 km ritmo prova | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 30 seg subida máxima + desce caminhando (10x) | 8 min leve
- Treino C: 3 km mantendo ritmo competitivo

## Semanas 7 e 8 – Específico + Polimento

- Treino A: 10 min aquecimento | 2 km ritmo de prova | 5 min leve
- Treino B: 8 min aquecimento | 1 min subida + 1 min plano forte (6x)
- Treino C: 3 km forte | Última semana reduzir volume em 30%

## Dicas Técnicas Importantes

- Aumentar cadência nas subidas, não o tamanho da passada.
  - Inclinir levemente o tronco a partir do tornozelo.
  - Braços mais ativos para gerar potência.
  - Após o topo da subida, manter ritmo por 5–10 segundos antes de aliviar.
- 

## EVOLUÇÃO DO ALUNO

Data	Tempo 3km	Ritmo Médio	Sensação (1-5)	Observações