



PLANO DE CORRIDA – 6KM COM SUBIDAS (INTERMEDIÁRIO)

Semanas 1 e 2 – Base Estendida

- Treino A: 10 min leve | 4 km (2 km leves + 2 km moderados) | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 1 min subida moderada + desce trotando (8x) | 10 min leve
- Treino C: 5 km ritmo confortável constante

Semanas 3 e 4 – Resistência + Ritmo

- Treino A: 10 min aquecimento | 4 min forte + 2 min trote (4x) | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 1 min 15 seg subida forte + desce trotando (8x) | 10 min leve
- Treino C: 5 km mantendo ritmo estável

Semanas 5 e 6 – Ritmo de Prova

- Treino A: 10 min aquecimento | 2 km moderado/forte | 3 min trote | 2 km moderado/forte | 5 min leve
- Treino B: 10 min aquecimento | 40 seg subida forte + desce caminhando (10x) | 8 min leve
- Treino C: 6 km contínuos em ritmo confortável

Semanas 7 e 8 – Específico 6km

- Treino A: 10 min aquecimento | 4 km ritmo de prova | 5 min leve
- Treino B: 8 min aquecimento | 1 min subida + 1 min plano forte (8x)
- Treino C: 6 km ritmo constante | Última semana reduzir volume em 30%

Estratégia de Prova

- Primeiros 2 km controlados.
 - Km 3–4 ritmo estável.
 - Km 5–6 progressão final.
 - Cadência alta nas subidas.
 - Respiração ritmada (2 passos inspira / 2 expira).
-

EVOLUÇÃO DO ALUNO – 6KM

Data	Tempo 6km	Ritmo Médio	Sensação (1-5)	Observações