

Plano de Treino para a Volta à Cidade

Semana	Objectivo 1 Chegar ao fim sem parar (1 a 2 treinos por semana)	Objectivo 2 35 a 40 minutos (2 a 3 treinos por semana)	Objectivo 3 30 a 35 minutos (3 a 4 treinos por semana)	Objectivo 4 25 a 30 minutos (4 a 5 treinos por semana)
2 a 8 Nov	Alternar (2 a 3x): - 5' a caminhar - 3 a 5' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 20' corrida em ritmo calmo Tr.2: 6x 1 km em 6'40" – Intervalo: 2' Tr.3: 20' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo Tr.2: 6x 1 km em 5'50" – Intervalo: 2' Tr.3: 20' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1	Tr.1: 35' corrida em ritmo calmo Tr.2: 6x 1 km em 5' – Intervalo: 2' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 Tr.5: = a Tr.3
9 a 15 Nov	Alternar (2 a 3x): - 5' a caminhar - 4 a 6' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 20' corrida em ritmo calmo Tr.2: 6x 1 km em 6'30" – Intervalo: 2' Tr.3: 20' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 6x 1 km em 5'40" – Intervalo: 2' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1	Tr.1: 35' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 6x 1 km em 4'50" – Intervalo: 2' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 6x 100m em corrida progressiva Tr.5: = a Tr.3
16 a 22 Nov	Alternar (2 a 3x): - 4' a caminhar - 6 a 8' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 25' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 6'15" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 25' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 35' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 5'30" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 6x 100m em corrida progressiva	Tr.1: 40' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 4'40" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 8x 100m em corrida progressiva Tr.5: = a Tr.3
23 a 29 Nov	Alternar (3x): - 4' a caminhar - 8 a 10' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 25' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 6'00" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 25' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 35' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 5'20" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 6x 100m em corrida progressiva	Tr.1: 40' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 5x 1 km em 4'30" – Intervalo: 2'30" Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 8x 100m em corrida progressiva Tr.5: = 3
30 Nov a 6 Dez	Alternar (3x): - 3' a caminhar - 10 a 12' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 12'30" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 40' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 11'10" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 8x 100m em corrida progressiva	Tr.1: 45' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 9'15" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 10x 100m em corrida progressiva Tr.5: = a Tr.3
7 a 13 Dez	Alternar (3x): - 3' a caminhar - 12 a 14' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 12'15" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 45' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 10'50" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 8x 100m em corrida progressiva	Tr.1: 45' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 9'00" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 10x 100m em corrida progressiva Tr.5: = a Tr.3
14 a 20 Dez	Alternar (3x): - 3' a caminhar - 15' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 3x 2 km em 12'00" – Intervalo: 3' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 45' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 2x 3 km em 16'30" – Intervalo: 4' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 8x 100m em corrida progressiva	Tr.1: 45' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 2x 3 km em 13'45" – Intervalo: 4' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: = a Tr.1 + 10x 100m em corrida progressiva Tr.5: = a Tr.3
21 a 27 Dez	Alternar (3x): - 5' a caminhar - 20' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 30' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 2x 3 km em 18'00" – Intervalo: 4' Tr.3: 20' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 40' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 2x 3 km em 16'15" – Intervalo: 4' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: 20' corrida em ritmo calmo	Tr.1: 40' corrida em ritmo calmo a moderado Tr.2: 2x 3 km em 13'30" – Intervalo: 4' Tr.3: 30' corrida em ritmo calmo Tr.4: 20' corrida em ritmo calmo
28/Dez	Volta à Cidade sem parar	Volta à Cidade em 35 a 40'	Volta à Cidade em 30 a 35'	Volta à Cidade em 25 a 30'

- Notas:**
- No início e no final do treino, realizar sempre 5 a 20 minutos de exercícios de alongamento muscular (ver desenhos).
 - No final do treino, realizar 2 a 3x 15 a 20 abdominais e dorsais.
 - Antes de iniciar o seu programa de treino, deve consultar o seu médico quanto ao seu estado actual de saúde.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

