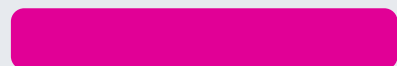
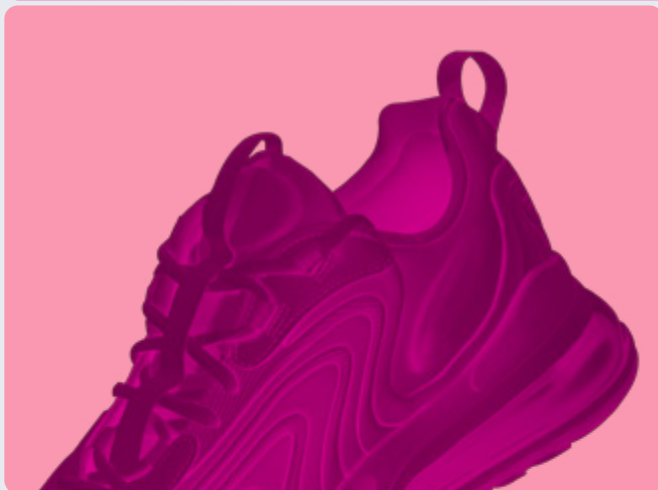


*alice* **Planilha de corrida para iniciantes**



# Oi! Queremos te dar as boas-vindas à sua jornada com a corrida!

Com essa planilha, você dará os primeiros passos {literalmente} para evoluir nas pistas.

O time de Preparação Física da Alice desenhou os treinos para que você evolua aos poucos, respeitando o seu corpo. E o melhor: sem precisar decorar siglas, fazer contas de pace ou ficar checando o smartwatch {aliás, nem precisa ter um se não quiser}.

Depois de completar os treinos desta planilha, se você se animar, poderá até fazer uma prova de 5k! Bora?

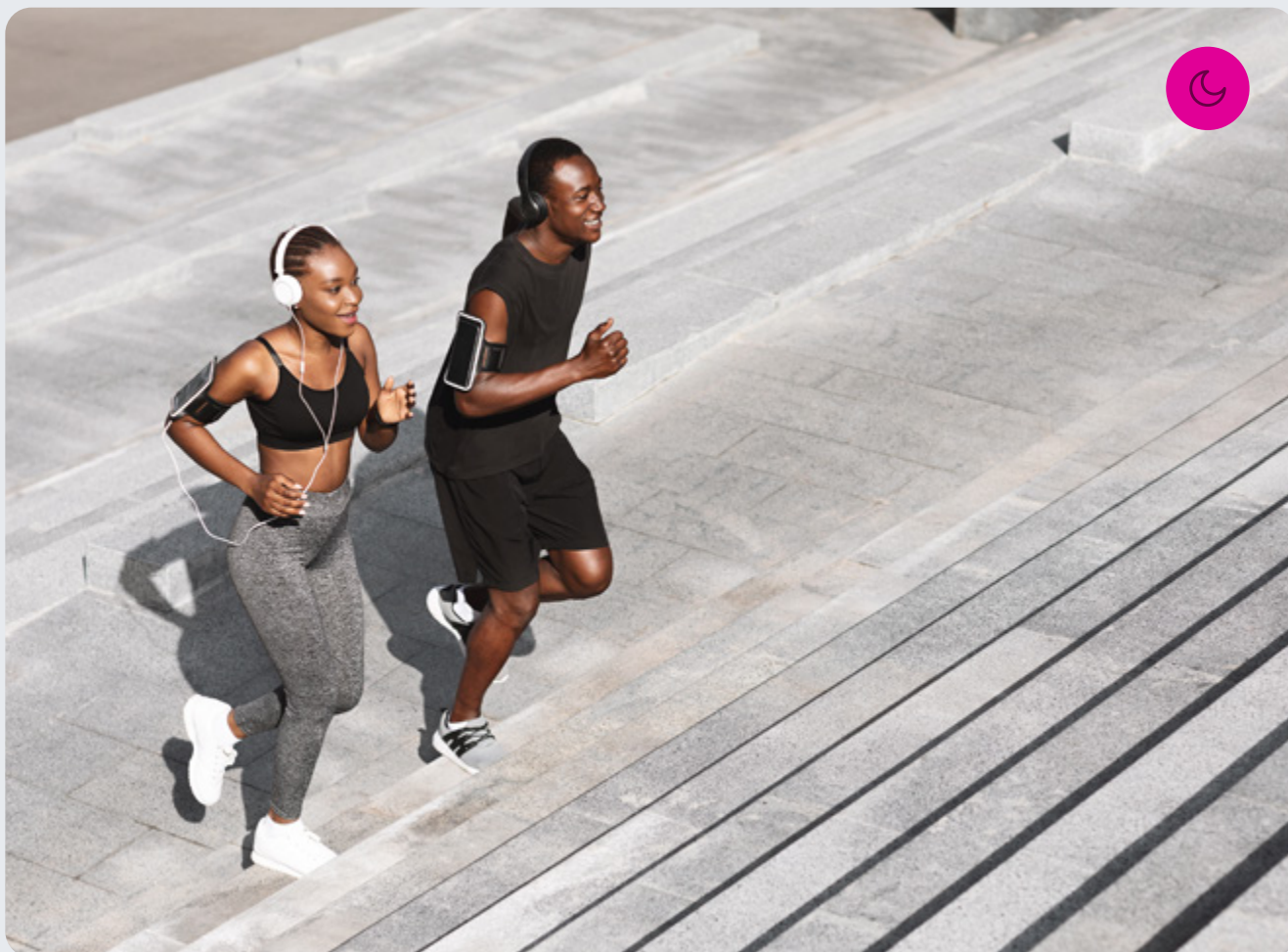
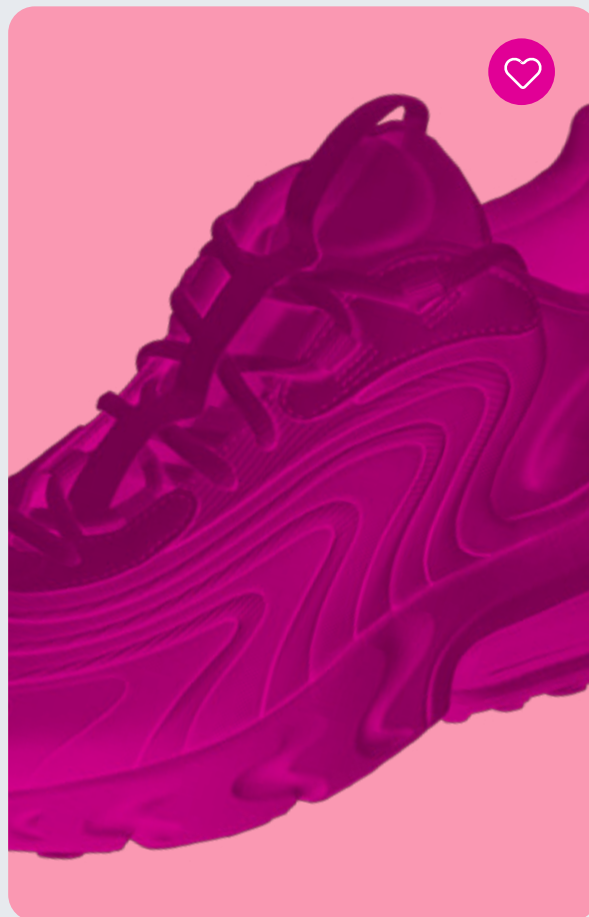




## Dicas para usar sua planilha

Fizemos questão de montar um guia sem siglas e termos complicados. A ideia aqui é correr sem medo de ser feliz, mas seguindo o próprio ritmo.

Você verá que a planilha está dividida em fases, e não em semanas. Cada uma tem seis treinos de 40 minutos cada e você pode fazer de dois a três por semana — quem organiza sua rotina é você!



Quer correr de segunda e quarta? Terça e quinta? Sexta e domingo? Você que manda. Apenas lembre-se de alternar os dias para dar tempo de fazer os treinos de fortalecimento, descansar e se dedicar a outras atividades que você curta.

E é pra respeitar o descanso, viu? Recomendamos que você deixe o corpo de molho ao menos 24 horas entre um treino de corrida e outro.

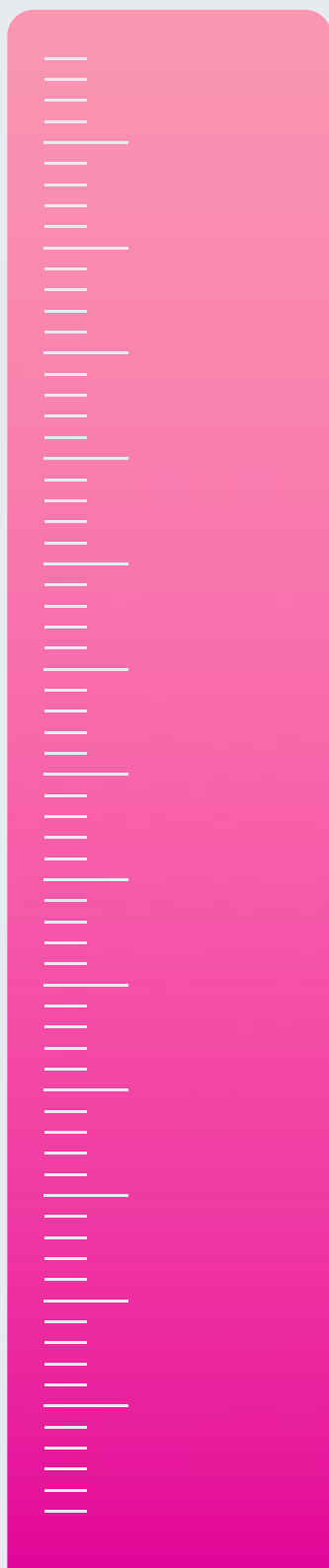
Não está se sentindo confortável para passar para a próxima fase? Sem problemas! Faça isso quando se sentir bem. Feito é melhor que perfeito!

Dá uma olhada neste exemplo de agenda de treinos:

Segunda	Treino de corrida	
Terça	Descanso	
Quarta	Treino de força	
Quinta	Treino de corrida	
Sexta	Descanso	
Sábado	Treino de força	
Domingo	Descanso	

# Como identificar a intensidade do meu treino?

Não precisa de siglas, smartwatches ou matemática. Use essa régua de percepção de esforço para identificar quão intensa está sua caminhada ou corrida:



## Atividade muito leve

Muito fácil, quase sem esforço

**Como estou:** estou bem

**Talk test:** converso sem dificuldade durante o exercício



## Atividade leve

Muito confortável, consigo manter esse ritmo por horas

**Como estou:** respiro sem dificuldades

**Talk test:** ainda posso conversar enquanto corro



## Atividade moderada

Estou confortável, consigo manter o ritmo por 40-60 minutos

**Como estou:** confortável, mas é desafiador

**Talk test:** posso manter uma conversa curta



### Atividade intensa

Impossível manter essa intensidade por mais de 8 minutos

**Como estou:** no limite do desconforto

**Talk test:** falo uma frase



### Atividade muito difícil

Muito difícil manter mais de 30 segundos nessa intensidade

**Como estou:** quase sem fôlego

**Talk test:** falo poucas palavras com muita dificuldade



### Atividade de esforço máximo

Impossível continuar mais 10 segundos

**Como estou:** sem fôlego

**Talk test:** impossível falar





# Planilha de corrida para iniciantes — rumo aos 5k!



Cada fase tem seis treinos, que você pode fazer de duas a três vezes por semana — ou seja, cada fase pode durar até três semanas. Organize sua agenda como achar melhor; o importante é começar a correr!



## 6 Treinos | Fase 1



2-3x semana



Aquecimento

5 Min

Caminhada

Leve

Repetir 6x

4 Min

Caminhada

Moderada

1 Min

Corrida

Intensa

Desaquecimento

5 Min

Caminhada

Muito leve

## 6 Treinos | Fase 2



2-3x semana



Aquecimento

5 Min

Caminhada

Leve

Repetir 6x

3 Min

Caminhada

Moderada

2 Min

Corrida

Intensa

Desaquecimento

5 Min

Caminhada

Muito leve

Muito leve

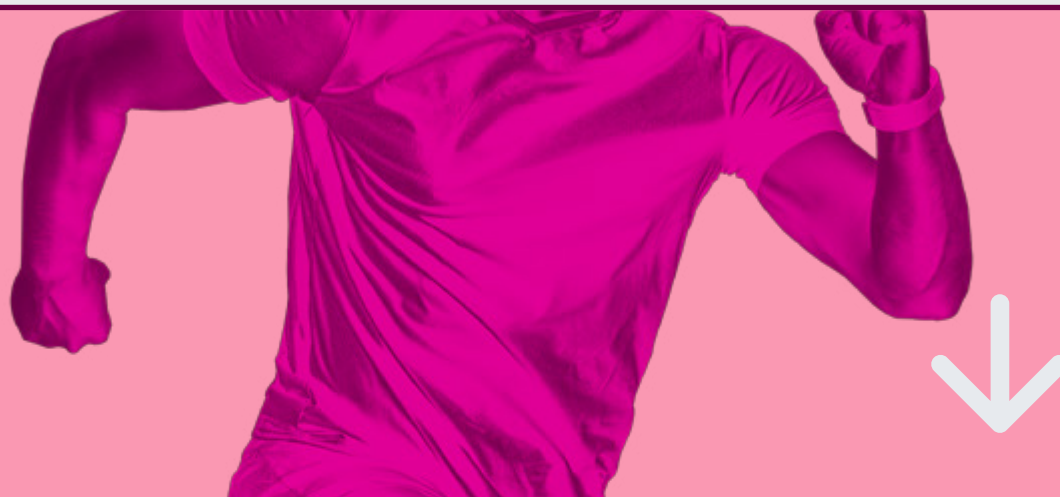
Moderada

Muito difícil

Leve

Intensa

Esforço máximo





## 6 Treinos | Fase 3



2-3x semana



Aquecimento

5 Min

Corrida

Muito leve

Repetir 6x

2 Min

Caminhada

Moderada

3 Min

Corrida

Moderada

Desaquecimento

5 Min

Caminhada

Leve

## 6 Treinos | Fase 4



2-3x semana



Aquecimento

5 Min

Corrida

Muito leve

Repetir 6x

1 Min

Caminhada

Muito leve

4 Min

Corrida

Intensa

Desaquecimento

5 Min

Caminhada

Muito leve

Muito leve

Moderada

Muito difícil

Leve

Intensa

Esforço máximo

