

# Planilha de corrida para iniciantes

**#SomosAfroEsporte**  
**[www.afroesporte.com](http://www.afroesporte.com)**

5KM

**Realização:**



**Afro Esporte**

*JuVeras*

# #SomosAfroEsporte

Essa é a planilha de corrida Afro Esporte para iniciantes, desenvolvida por Ju Vêras Assessoria Esportiva para você iniciar no mundo da corrida.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>1ª</b>	<b>Repetições</b>	1x	1x	Descanso	1x 4x alternar	Descanso	1x 6x alternar
	<b>Ritmo</b>	CA	CA		CA CF CA		CA CF CA
	<b>Tempo</b>	15'	20'		10' 30" 1'30"		10' 20" 1'40"
<b>2ª</b>	<b>Repetições</b>	1x 10x alternar	1x 10x alternar	Descanso	1x	Descanso	1x 20x alternar
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA CF CA		CA		CA CF CA
	<b>Tempo</b>	10' 20" 40"	10' 30" 30"		40"		10' 20" 40"
<b>3ª</b>	<b>Repetições</b>	1x 10x alternar	1x 20x alternar	Descanso	1x	Descanso	1x 10x alternar
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA CF CA		CA		CA CF CA
	<b>Tempo</b>	10' 30" 30"	10' 20" 40"		60"		10' 40" 1'20"
<b>4ª</b>	<b>Repetições</b>	1x 15x alternar	1x	Descanso	1x 20x alternar	Descanso	1x
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA		CA CF CA		CA
	<b>Tempo</b>	10' 30" 30"	60"		10' 20" 40"		60"
<b>5ª</b>	<b>Repetições</b>	1x 20x alternar	1x	Descanso	1x 10x alternar	Descanso	1x 10x alternar
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA		CA CF CA		CA CM CA
	<b>Tempo</b>	10' 30" 30"	60"		10' 40" 20"		10' 30" 1'30"
<b>6ª</b>	<b>Repetições</b>	1x 20x alternar	1x	Descanso	1x 15x alternar	Descanso	1x 15x alternar
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA		CA CF CA		CA CM CA
	<b>Tempo</b>	10' 30" 30"	60"		10' 40" 20"		10' 30" 1'30"

<b>7<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 20x alternar	1x 10x alternar	Descanso		1x 10x alternar	Descanso		1x 15x alternar	Descanso
	<b>Ritmo</b>	CA CF CA	CA CF CA			CA CF CA			CA CM CA	
	<b>Tempo</b>	10' 20" 40"	10' 30" 30"			10' 50" 10"			10' 40" 1'40"	
<b>8<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 20x alternar	1x	Descanso		1x	Descanso		1x	Descanso
	<b>Ritmo</b>	CA CM CA	CA			CA CF			CA	
	<b>Tempo</b>	5' 30" 30"	80"			5' 10"			90"	
<b>9<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 20x alternar	1x	Descanso		1x	1x 1x		1x 10x alternar	Descanso
	<b>Ritmo</b>	CA CM CA	CA CF			CA	CA CF		CA CD CA	
	<b>Tempo</b>	5' 60" 20"	5' 15'			90"	5' 20'		5' 20" 40"	
<b>10<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 10x alternar	1x	Descanso		1x	1x 1x		1x 10x alternar	Descanso
	<b>Ritmo</b>	CA CD CA	CA CF			CA	CA CF		CA CD CA	
	<b>Tempo</b>	5' 20" 40"	5' 25'			90"	5' 30'		5' 30" 30"	
<b>11<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 12x alternar	1x	Descanso		1x	1x 1x		Descanso	Descanso
	<b>Ritmo</b>	CA CD CA	CA CF			CA	CA CF			
	<b>Tempo</b>	5' 30" 30"	5' 25'			90"	5' 40'			
<b>12<sup>a</sup></b>	<b>Repetições</b>	1x 8x alternar	1x	Descanso		1x	Descanso		Descanso	<b>PROVA 5K</b>
	<b>Ritmo</b>	CA CD CA	CA CF			CA				
	<b>Tempo</b>	5' 30" 30"	5' 20'			60"				

- CA** Caminhada
- CF** Corrida fácil (trote)
- CM** Corrida moderada (um pouco ofegante)
- CD** Corrida difícil (esforço máximo)

*JuVeras*

**SIGA:**  
 @atrosporte  
 @juverasassessoria

