DOS 0 AOS 10 KM
8 SEMANAS QUE VÃO MUDAR A SUA VIDA

Se nunca pensou que pudesse correr 10 km saiba que é uma distância ao alcance da maioria das pessoas.
Siga as nossas recomendações de forma flexível e adapte este plano a si.

1 COMECE A ROTINA

Siga o plano
Atinja o seu objetivo sem riscos para a sua saúde.

Crie rotinas
Ponha alarme ou deixe os ténis à porta, crie hábitos que o ajudem a estabelecer a rotina para o treino.

Entre amigos é mais fácil
Comprometa-se com um amigo de forma a motivarem-se mutuamente.

2 MOTIVE-SE

Controle a pulsação
No primeiro dia de treino e após 6 semanas verifique a pulsação, antes e depois de correr, e veja a sua evolução.

Defina um objetivo
Crie o seu, pode ser atingir 10km, perder peso ou melhorar a saúde. Controle a evolução e mantenha-se motivado.

3 TREINE

Comece com calma
O ideal é alternar entre caminhada e corrida, comece com 5/10 segundos de corrida por minuto. Aos poucos inverta esta relação.

Aquecimento
Para prevenir lesões e impedir o excesso de impacto nos músculos, comece por andar antes de correr.

Alongamentos
Para descontrair os músculos, alongue bem e controle a respiração, demore 30 segundos por movimento.

4 REPOUSE

Oiça o seu corpo
Se se sentir tonto, mal disposto ou dificuldade em recuperar o folego está a exagerar (overtraining). Tire uns dias de "folga" e adapte o plano.

Descanse
Dê ao corpo o tempo necessário para assimilar o treino.

AGENDE JÁ AS CORRIDAS MÉDIS

CORRIDA MARGINAL
DOURO
MAIO

CORRIDA DA LINHA
DE CASCAIS
SETEMBRO

Fale com o seu médico antes de começar, principalmente se tem mais de 50 anos e já não faz exercício a algum tempo ou se tem diabetes ou doença cardíaca.

Beba 2,5l ao longo do dia para se manter bem hidratado.
Antes de correr coma meia barra energética.

Semana	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
1		32 min Correr 15 min Andar 1-2 min Correr 15 min		32 min Correr 15 min Andar 1-2 min Correr 15 min			20 min Correr 20 min sem parar
2	40 min Correr 18 min Andar 1-3 min Correr 18 min		40 min Correr 18 min Andar 1-3 min Correr 18 min			25 min Correr 20 min sem parar	
3		30 min Correr 30 min sem parar		24 min Correr 5 min Andar ou correr devagar 1 min REPETIR 4 vezes			40 min Correr 40 min sem parar
4	30 min Correr 30 min sem parar		30 min Correr 30 min sem parar			5 km Correr 5 km sem parar	
5		30 min Correr 30 min sem parar		30 min Correr 30 min sem parar			45 min Correr 45 min sem parar
6	30 min Correr 30 min sem parar		26 min Correr 10 min Andar ou correr devagar 3 min REPETIR 2 vezes			50 min Correr 50 min sem parar	
7		30 min Correr 30 min sem parar		32 min Correr 5 min Andar ou correr devagar 90 seg REPETIR 5 vezes			45 min Correr 45 min sem parar
8	45 min Correr 45 min sem parar		25 min Correr 25 min sem parar		10-15 min Correr ligeiramente 10-15 min		

Corrida
10 km