



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: - 5' a caminhar - 3 a 5' corrida em ritmo calmo (fazer 2 a 3x o percurso de corrida)	1) 20' corrida em ritmo calmo 2) 4x 2 voltas na pista 8 em 5'45" – Intervalo: 2' 3) 20' corrida em ritmo calmo	1) 30' corrida em ritmo calmo 2) 4x 2 voltas na pista 8 em 5' – Intervalo: 2' 3) 20' corrida em ritmo calmo 4) = a 1	1) 35' corrida em ritmo calmo 2) 4x 2 voltas na pista 8 em 4' – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1 5) = a 3
9 a 15 Nov	Alternar: - 5' a caminhar - 4 a 6' corrida em ritmo calmo (fazer 2 a 3x o percurso de corrida)	1) 20' corrida em ritmo calmo 2) 5x 2 voltas na pista 8 em 5'45" – Intervalo: 2' 3) 20' corrida em ritmo calmo	1) 30' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 2 voltas na pista 8 em 5' – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1	1) 35' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 2 voltas na pista 8 em 4' – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 6x 100m em corrida progressiva 5) = a 3
16 a 22 Nov	Alternar: - 4' a caminhar - 6 a 8' corrida em ritmo calmo (fazer 2 a 3x o percurso de corrida)	1) 25' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 2 voltas na pista 8 em 5'40" – Intervalo: 2' 3) 25' corrida em ritmo calmo	1) 35' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 4'50" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 6x 100m em corrida progressiva	1) 40' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 4'00" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 8x 100m em corrida progressiva 5) = a 3
23 a 29 Nov	Alternar: - 4' a caminhar - 8 a 10' corrida em ritmo calmo (fazer 3x o percurso de corrida)	1) 25' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 5'30" – Intervalo: 2' 3) 25' corrida em ritmo calmo	1) 35' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 4'40" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 6x 100m em corrida progressiva	1) 40' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 3'50" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 8x 100m em corrida progressiva 5) = 3
30 Nov a 6 Dez	Alternar: - 3' a caminhar - 10 a 12' corrida em ritmo calmo (fazer 3x o percurso de corrida)	1) 30' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 5'20" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo	1) 40' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 4'30" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 8x 100m em corrida progressiva	1) 45' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 6x 2 voltas na pista 8 em 3'40" – Intervalo: 2' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 10x 100m em corrida progressiva 5) = a 3
7 a 13 Dez	Alternar: - 3' a caminhar - 12 a 14' corrida em ritmo calmo (fazer 3x o percurso de corrida)	1) 30' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 3 voltas na pista 1 em 7'15" – Intervalo: 2'30" 3) 30' corrida em ritmo calmo	1) 45' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 3 voltas na pista 1 em 6' – Intervalo: 2'30" 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 8x 100m em corrida progressiva	1) 45' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 5x 3 voltas na pista 1 em 4'45" – Intervalo: 2'30" 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 10x 100m em corrida progressiva 5) = a 3
14 a 20 Dez	Alternar: - 3' a caminhar - 15' corrida em ritmo calmo (fazer 3x o percurso de corrida)	1) 30' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 4x 4 voltas na pista 1 em 9'30" – Intervalo: 3' 3) 30' corrida em ritmo calmo	1) 45' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 4x 4 voltas na pista 1 em 8' – Intervalo: 3' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 8x 100m em corrida progressiva	1) 45' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 4x 4 voltas na pista 1 em 6'30" – Intervalo: 3' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) = a 1) + 10x 100m em corrida progressiva 5) = a 3
21 a 27 Dez	Alternar: - 5' a caminhar - 20' corrida em ritmo calmo (fazer 3x o percurso de corrida)	1) 30' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 2x 5 voltas na pista 1 em 12' – Intervalo: 4' 3) 20' corrida em ritmo calmo	1) 40' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 2-3x 5 voltas na pista 1 em 10' – Intervalo: 4' 3) 30' corrida em ritmo calmo 4) 20' corrida em ritmo calmo	1) 40' corrida em ritmo calmo a moderado 2) 3x 5 voltas na pista 1 em 8' – Intervalo: 4' 3) 30' corrida em ritmo calmo 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:** a) No início e no final do treino, realizar sempre 5 a 20 minutos de exercícios de alongamento muscular (ver desenhos).
b) No final do treino, realizar 2 a 3x 15 a 20 abdominais e dorsais.
c) Antes de iniciar o seu programa de treino, deve consultar o seu médico quanto ao seu estado actual de saúde.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

