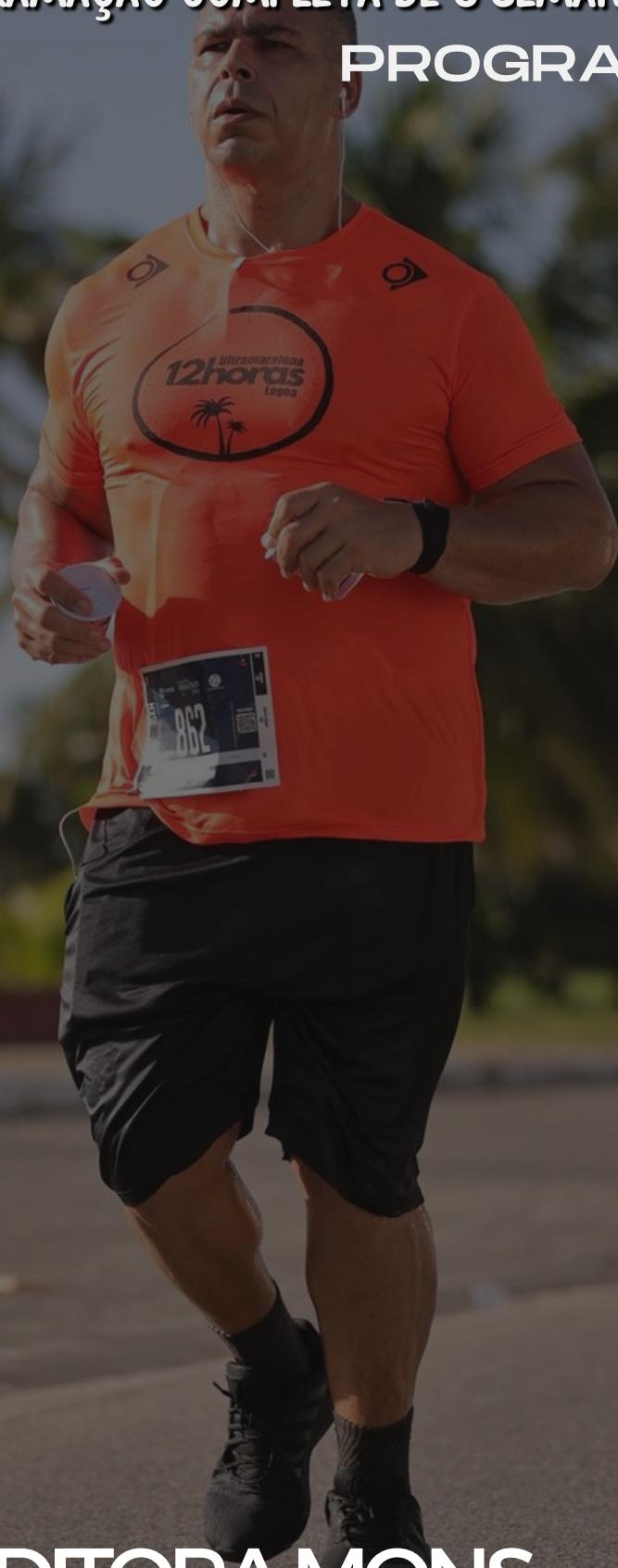


# REVOLUCIONE A SUA CORRIDA

UMA PROGRAMAÇÃO COMPLETA DE 8 SEMANAS

## PROGRAMA 5K



EDITORAMONS

**Editora Mons powered by Coach Montanha**  
**www.coachmontanha.com.br**  
**Brasil**

### **Isenção de responsabilidade**

**Todas as informações contidas neste livro de receitas são fornecidas sem responsabilidade. Nem os autores nem os editores assumirão responsabilidade por danos ou prejuízos resultantes das informações fornecidas neste documento.**

**Recomendamos que todos consultem um nutricionista antes de utilizar as receitas contidas nesse material.**

**Mantenha o foco na sua saúde sempre!**

**Copyright © Coach Montanha,  
Todos os direitos reservados.  
Primeira Edição, 2024**

### **Observação**

**Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.**

**Nenhuma parte desse livro de receitas poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).**

**EDITORAMONS**

# Planilha de Treinamento

## 5km iniciante | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1<sup>a</sup> semana</b>	<b>3x   12'CA 3'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>1x 50'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   18'CA 2'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>2<sup>a</sup> semana</b>	<b>3x   10'CA 5'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>1x 50'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>3x   10'CA 5'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>3<sup>a</sup> semana</b>	<b>1x 15'CA 4x 5'LE+1'MO</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   15'CA 5'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>3x   10'CA 5'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>4<sup>a</sup> semana</b>	<b>1x 5'CA 6x 3'LE+2'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>3x   10'CA 5'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   10'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>5<sup>a</sup> semana</b>	<b>1x 5'CA 6x 3'LE+2'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>1x 5'CA 5x 4'LE+3'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   10'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>6<sup>a</sup> semana</b>	<b>1x 5'LE 5x 5'CA+5'FO</b>	<b>OFF</b>	<b>1x 5'LE 5x 3'CA+3'FO 1x 5'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   5'CA 15'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>7<sup>a</sup> semana</b>	<b>3x   5'CA 12'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>1x 5'LE 5x 3'CA+3'FO 1x 5'CA</b>	<b>OFF</b>	<b>OFF</b>	<b>1x   25'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>
<b>8<sup>a</sup> semana</b>	<b>1x   25'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>2x   10'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>1x   25'CA 10'LE</b>	<b>OFF</b>	<b>PROVA 5K</b>

## Tabela de Frequência Cardíaca

- **CA: Caminhada** | 50% a 65% da FCM
- **LE: Corrida Leve** | 65% a 75% da FCM
- **MO: Corrida Moderada** | 75% a 85% da FCM
- **FO: Corrida Forte** | 85% a 90% da FCM
- **MF Corrida Muito Forte** | 90% a 100% da FCM

**FCM** = Frequência Cardíaca Máxima

### Exemplos de Leitura:

**3x**  $\left| \begin{array}{l} 12'CA \\ 3'LE \end{array} \right.$  = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

**1x**  $\left| \begin{array}{l} 5'LE \\ 5x \left| \begin{array}{l} 3'CA + 2'MO + 1'FO \\ \text{moderada} + 1 \text{ min. de corrida forte} + 1 \text{ vez (5 min. de caminhada)} \end{array} \right. \\ 1x \left| \begin{array}{l} 5'CA \end{array} \right. \end{array} \right.$  = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)



## CONCLUSÃO

Correr pode ser uma ótima maneira de treinar, sair da zona de conforto ou explorar seu bairro. Como requer relativamente pouco equipamento – apenas um bom par de tênis de corrida – você pode sair pela porta e correr com apenas um pouco de motivação, programação e preparação.

Alimentação, hidratação e recuperação adequados ajudarão você a maximizar os benefícios de sua rotina de corrida, e em breve você estará aproveitando os ganhos proporcionados pela corrida.

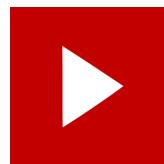
Eu espero que você possa ter encontrado nesse material tudo o que buscava. Caso precise de ajuda com o processo, pode entrar em contato comigo nas minhas redes sociais ou através dos meus outros produtos. Estarei sempre aqui para te ajudar.

Um grande abraço e muito sucesso na sua introdução ao mundo das corridas.

Coach Montanha



[@Coach Montanha1](#)

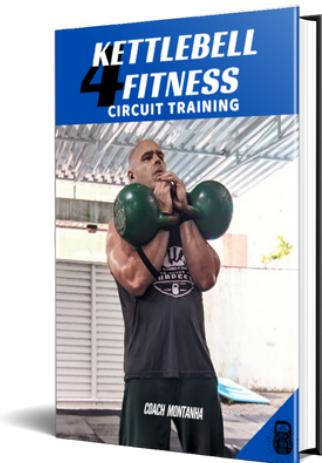


[Canal no Youtube](#)



[Whatsapp](#)

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



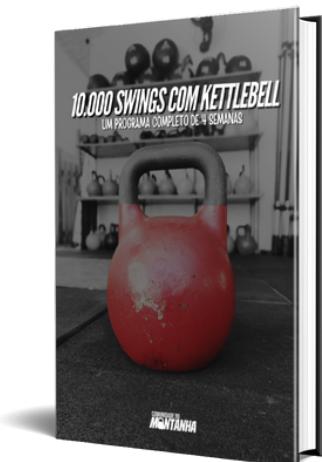
## Derreta gordura com o Circuit Training!

Quer condicionamento e emagrecimento ao mesmo tempo? No Circuit Training você utilizará exercícios aeróbicos de alta intensidade para modelar e condicionar o seu corpo. Sessões curtas, intensas e direto ao ponto. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Mude seu corpo com apenas 30' por dia.

Chega de ter que passar horas na academia. Se você tem pouco tempo para treinar, tem um kettlebell e quer alcançar o corpo dos sonhos, esse é o seu programa de treinamento ideal. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## É desafio que você quer? Então toma!

10mil Swings com kettlebell e um novo corpo. Essa é a proposta desse livro, que apresenta um desafio capaz de mudar não só o seu corpo, mas também a suar força mental. Em apenas 4 semanas você verá mudanças que nunca experimentou e tudo o que você precisa é de kettlebells! [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)

**EDITORAMONS**

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Treine em qualquer lugar!

Se você quer os mesmos resultados que são conquistados em academias, mas não tem tempo nem disposição para pegar trânsito, esse ebook é para você. Treine em qualquer lugar utilizando apenas o seu peso corporal. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Uma academia na sua casa. Já pensou?

Se você já cansou de pagar a academia e não ir treinar, seja por falta de tempo ou disposição, esse guia é para você. Vou te ensinar um passo-a-passou do que fazer para ter, em casa, tudo o que você precisa para construir o corpo que você sempre sonhou. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Reprogramando o seu mindset!

Esse ebook é uma ferramenta completa de coaching, que tem o objetivo de te ajudar com um Insight diário por 75 dias. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)

**EDITORAMONS**

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Mude sua mente, mude seu corpo.

Descubra, nesse livro físico, os segredos para conquistar saúde e desempenho por meio de um emagrecimento leve e duradouro. Você está a um passo de reprogramar as suas crenças!

**[CLIQUE AQUI!](#)**



## 24h queimando gordura, quem não quer?

E se eu te disser que você poderia queimar gordura 24h por dia? E que se você combinasse esta queima de gordura diária com o tipo perfeito de cardio e treinamento resistido você iria, maximizando o seu metabolismo? **[CLIQUE AQUI!](#)**



## Você pode comer bem e ser feliz.

Quem foi que disse que para emagrecer você deve comer comidas sem graça? Nesse meu livro de receitas eu apresento 25 receitas Low Carb, 25 receitas fit e 25 receitas doces que irão te deixar com água na boca! **[CLIQUE AQUI!](#)**

**EDITORAMONS**