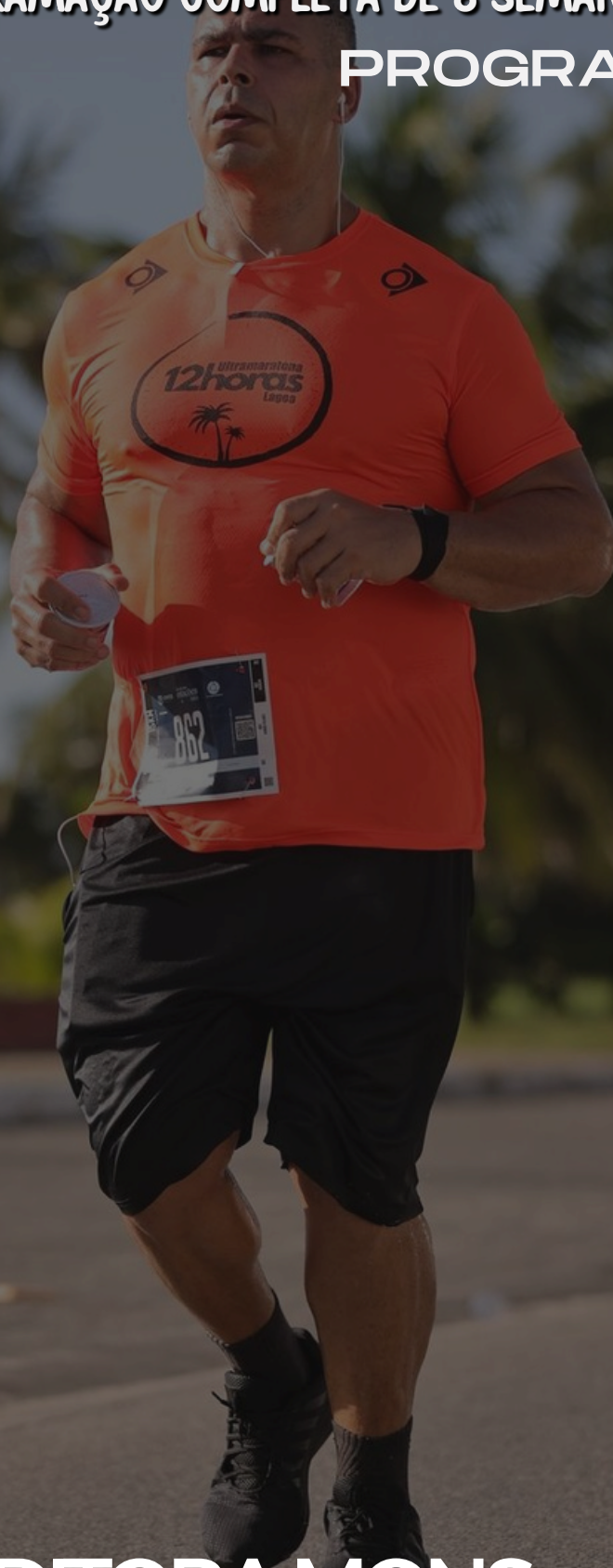


REVOLUCIONE A SUA CORRIDA

UMA PROGRAMAÇÃO COMPLETA DE 8 SEMANAS

PROGRAMA5K



EDITORIA MONS

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).

EDITORA MONS

Planilha de Treinamento

5km iniciante | 8 semanas

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



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 | $\begin{matrix} 12'CA \\ 3'LE \end{matrix}$ = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

$\begin{matrix} 1x \\ 5x \\ 1x \end{matrix}$ | $\begin{matrix} 5'LE \\ 3'CA + 2'MO + 1'FO \\ 5'CA \end{matrix}$ = 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.

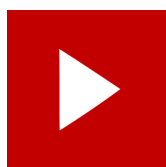
Eu espero que você possa ter encontrado nesse material tudo o que buscava. Caso precise de ajuda com o processo, pode entrar em contato comigo nas minhas redes sociais ou através dos meus outros produtos. Estarei sempre aqui para te ajudar.

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

Coach Montanha



@Coach Montanha1

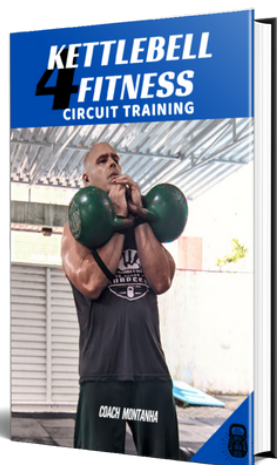


Canal no Youtube



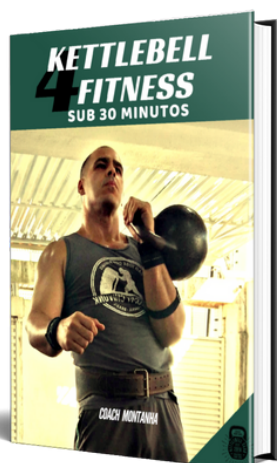
Whatsapp

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 sua força mental. Em apenas 4 semanas você verá mudanças que nunca experimentou e tudo o que você precisa é de kettlebells! **CLIQUE AQUI!**

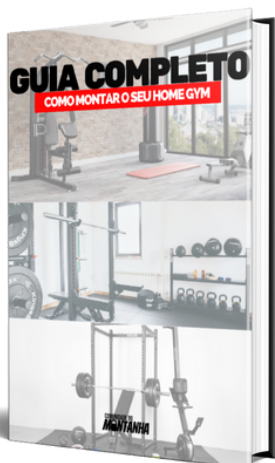
EDITORA MONS

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 canso 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!**

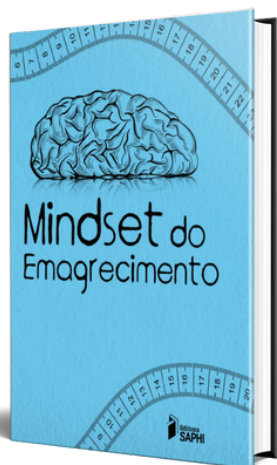


Reprogramando o seu mindset!

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

EDITORA MONS

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!](#)**

EDITORIA MONS