



Assessoria de Corrida de Rua



ADRIANO SILVA
TREINADOR

QUER MELHORAR SUA
PERFORMANCE NA CORRIDA MAS NAO
SABE O QUE FAZER ? EU TENHO A
SOLUÇÃO PERFEITA PARA VOCÊ !

- ✓ **Treinamento personalizado**
- ✓ **Adaptado ao seu nível de objetivo**
- ✓ **Acompanhamento Diário**
- ✓ **Evolua com eficiência e segurança**
- ✓ **Melhore seu desempenho e evite lesões**



Para mais informações entre em
contato: (91) 987484974 (wpp)



está organizada em **três níveis de treinamento**, permitindo que cada pessoa escolha o plano que mais combina com seu condicionamento atual, seu histórico de treinos e seus objetivos.

Nível 1 – Iniciante

Indicado para quem está começando agora ou está retornando após um período parado. Os treinos são mais suaves, com foco em adaptação, constância e construção da base aeróbica. Aqui o objetivo é **criar ritmo, sem pressão**.

Nível 2 – Intermediário

Ideal para quem já corre com regularidade, consegue treinar algumas vezes por semana e deseja evoluir. Os treinos incluem combinações de corrida contínua e estímulos moderados. O foco é **melhorar resistência, ritmo e controle do esforço**.

Nível 3 – Avançado

Para corredores já bem condicionados, que buscam melhorar performance. Os treinos são mais intensos e exigem maior consciência corporal. O foco é **ritmo forte, intervalados e eficiência**, sempre respeitando a técnica e os sinais do corpo.

Leia com atenção cada nível e siga o treino que melhor se encaixa no seu momento atual. O objetivo é evoluir com segurança, constância e inteligência, cada passo no nível certo gera progresso real.

PLANEJAMENTO – 5 KM (2 semanas, 3 treinos/semana)

NÍVEL INICIANTE

Público-alvo: Corredores que buscam iniciar no mundo da corrida e correr os 5 km de forma ininterrupta

Frequência semanal: 3 treinos por semana

SEMANA 1 – INICIANTE
SEGUNDA
OFF
TERÇA – Caminhada
Aquecimento: Caminhe 5 min
Série principal: Caminhada rápida 30 minutos
Desaquecimento: Caminhe 5 min
QUARTA
OFF
QUINTA – Caminhada
Aquecimento: Caminhe 5 min
Série principal:
5 a 8 x 3 min corrida leve, 1 min caminhada
Desaquecimento: Caminhe 5 min
SEXTA
OFF

SÁBADO –
Aquecimento: Caminhe 5 min
Série principal: 20 a 25 min corrida leve sem parar
Desaquecimento: Caminhe 5 min
DOMINGO
OFF

SEMANA 2 – INICIANTE	
SEGUNDA	
OFF	
TERÇA – Corrida leve	
Aquecimento: Caminhe 5 min	
Série principal:	
2 min caminhada, 3 min corrida leve	
(3x)	
Desaquecimento: Caminhe 5 min	
QUARTA	

OFF	
QUINTA – Fartlek	
Aquecimento: Caminhe 5 min	
Série principal:	
1 min corrida rápida	
2 min corrida leve	
(3x)	
Desaquecimento: Caminhe 5	
SEXTA	
OFF	
SÁBADO – Corrida leve	
Aquecimento: Caminhe 5	
Série principal: 25 a 30 min corrida leve sem parar	
Desaquecimento: Caminhe 5	
DOMINGO	
OFF	

Tabela de Zonas –			
--------------------------	--	--	--

Percepção de Esforço (PE)			
Escala de 1 a 10			
Zona	PE	Descrição da Sensação	Como você deve se sentir
Z1 – Muito leve	1–2	Caminhada acelerada ou trote muito leve	Consegue conversar frases longas facilmente. Respiração super controlada.
Z2 – Leve	3–4	Corrida confortável, ritmo fácil	Consegue conversar em frases completas sem esforço. Parece que poderia correr por muito tempo.
Z3 – Moderado	5–6	Ritmo contínuo, porém já exige atenção	Consegue falar frases curtas. Respiração mais acelerada, mas ainda controlada. "Corrida firme".
Z4 – Forte	7–8	Ritmo rápido,	Consegue dizer

		desconfortável, mas sustentável por pouco tempo	apenas 2–3 palavras. Queima nas pernas e foco total.
Z5 – Muito forte / Máximo	9–10	Esforço máximo, sprint, intervalado forte	Não consegue falar. Ritmo de prova curta ou tiro. Totalmente no limite.

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

Público-alvo: Corredores que buscam melhorar seu tempo nos 5 km, correndo abaixo dos 30 min

Frequência semanal: 3 treinos por semana

SEMANA 1 – INTERMEDIÁRIO
SEGUNDA
OFF
TERÇA – Fartlek
Aquecimento: 500 m em ZONA 1

Série principal:
5x (2 min ZONA 4 + 2 min ZONA 2)
Desaquecimento: 500 m em ZONA 1
QUARTA
OFF
QUINTA – Intervalado
Aquecimento: 500 m em ZONA 1/ZONA2
Série principal:
400 m ZONA 4 + 2 min descanso (4 repetições)
Desaquecimento: 500 m em ZONA 1
SEXTA
OFF
SÁBADO – Corrida longa
7 km ZONA 2
DOMINGO
OFF

SEMANA 2 – INTERMEDIÁRIO

SEGUNDA

OFF

TERÇA – Ritmado

Aquecimento: 500 m em ZONA 1

Série principal:

3 km ZONA 3

Desaquecimento: 500 m em ZONA 1

QUARTA

OFF

QUINTA – Intervalado

Aquecimento: 500 m em ZONA 1/ZONA2

Série principal:

4x 800 m ZONA 4

(2 min caminhada)

Desaquecimento: 500 m em ZONA 1

SEXTA

OFF

SÁBADO – Longo

Série principal:

8 km na ZONA 2

DOMINGO
OFF

NÍVEL AVANÇADO

Público-alvo: Corredores que buscam melhorar seu tempo nos 5 km, correndo abaixo dos 25 min

Frequência semanal: 3 treinos por semana

SEMANA 1 – AVANÇADO
SEGUNDA
OFF
TERÇA – Fartlek
Aquecimento: 1 km em ZONA 1
Série principal:
6x (2 min ZONA 4 + 2 min ZONA 3)
Desaquecimento: 1 km em ZONA 1
QUARTA
OFF

QUINTA – Intervalado
Aquecimento: 1 km em ZONA 1 / ZONA 2
Série principal:
400 m ZONA 4 + 90 segundos caminhada (6 repetições)
Desaquecimento: 1 km em ZONA 1
SEXTA
OFF
SÁBADO – Corrida longa
Série principal:
10 km ZONA 2
DOMINGO
OFF

SEMANA 2 – AVANÇADO
SEGUNDA
OFF
TERÇA – Ritmado
Aquecimento: 1 km em ZONA 1

Série principal:

4 km ZONA 3

Desaquecimento: 1 km em ZONA 1

QUARTA

OFF

QUINTA – Intervalado

Aquecimento: 1 km em ZONA 1/ZONA 2

Série principal:

5x 800 m ZONA 4 +

(400 m trote ZONA 1)

Desaquecimento: 1 km em ZONA 1

SEXTA

OFF

SÁBADO – Longo

Série principal:

12 km ZONA 2

DOMINGO

OFF

Considerações Finais

Esta é uma **planilha genérica**, construída com base na **percepção de esforço**, para que qualquer pessoa consiga iniciar ou manter seus treinos com segurança.

Se você deseja um acompanhamento **muito mais completo**, com:

- pace individual calculado
 - ajustes por carga semanal
 - progressão específica
 - periodização personalizada
 - foco em uma prova específica.
 - Análise da evolução semanal
 - Correção de erros de treino
 - Adequação à rotina pessoal
 - Ajustes por fadiga ou sinais de lesão
 - Acompanhamento motivacional
 - Transição entre fases da preparação
 - Estratégia de prova personalizada
 - Suporte para imprevistos
 - Controle da carga total da semana
 - Variedade inteligente de treinos
 - Planejamento do pico de performance
 - Personalização por ritmo, idade e histórico

então recomendo contratar minha **Assessoria de Corrida**

Com esse acompanhamento, eu cuido de cada detalhe para você **chegar bem preparado, forte e confiante em todas as provas.**

Para contratar, **basta entrar em contato comigo**

Acompanhe meu trabalho no Instagram e me marque nos seus treinos!



@adriano_silvacorredor