DESAFIO 21 DIAS

Objetivo: Corra seus primeiros 5 km em 21 dias

DIA	
Segunda	Aquecimento: 5' caminhada 8x (200m trote/corrida leve i: 300m caminhada)
Quarta	Aquecimento: 5' caminhada 8x (300m trote/corrida leve i: 200m caminhada)
Sexta	Aquecimento: 5' caminhada 7x (400m trote/corrida leve i: 200m caminhada)
Segunda	Aquecimento: 5' caminhada 6x (600m trote/corrida leve i: 100m caminhada)
Quarta	Aquecimento: 5' caminhada 4x (800m trote/corrida leve i: 100m caminhada)
Sexta	Aquecimento: 5' caminhada 3x (1000m trote/corrida leve i: 100m caminhada)
Segunda	Aquecimento: 5' caminhada 2x (1500m trote/corrida leve i: 200m caminhada)
Quarta	Aquecimento: 5' caminhada 2 x(2 km trote/corrida leve i: 200m caminhada)
Sexta	Aquecimento: 5' caminhada 3km trote/ corrida leve
Domingo Dia21	Aquecimento: 5' caminhada Correr 5km

Orientações:

- i: = intervalo
- Trote/ corrida leve: Ritmo confortável, consegue conversar frases curtas.
- Manter treino de CrossFit e ajustar carga em dias de corrida
- Dor articular persistente interromper o treino
- Se um treino parecer excessivamente difícil, reduza a intensidade
- Não force acima do planejado
- Este plano foi pensado para 3 dias de corrida na semana, evite adicionar corridas extras e prefira correr em dias alternados.