

PLANO DE TREINO 10K

Acreditamos em ti.

Os 10km são uma meta desafiante e acessível, perfeita para testares a tua velocidade e resistência. Este plano combina corridas longas, treinos de ritmo e momentos de recuperação essenciais. Está desenhado para se adaptar ao teu nível e pode ser iniciado a qualquer momento, com 4 ou 8 semanas até à prova, tu decides.

Treina com consistência, ouve o teu corpo e cruza a meta com confiança.

BEM-VINDO(A) À JORNADA!



Este é um plano de treino de 8 semanas, pensado para se adaptar à tua realidade. Cada semana tem 3 tipos de corrida:

CORRIDAS DE VELOCIDADE

Treinos mais curtos mas intensos, com intervalos, subidas ou tempos controlados. Ajudam-te a ganhar força, ritmo e confiança.

CORRIDAS LONGAS

Corridas a um ritmo confortável, que aumentam a tua resistência e preparam-te mentalmente para o dia da prova.

CORRIDAS DE RECUPERAÇÃO

Treinos leves e tranquilos, essenciais para ajudar o corpo a assimilar o esforço e evitar lesões.

DIAS DE DESCANSO

Tira tempo para ti. Dorme bem, hidrata-te, alonga. O progresso acontece quando recuperas.

NÃO É SÓ SOBRE CORRER...

NÃO NEGOCIÁVEIS

- Respeita o teu corpo: o progresso nasce da consistência, não do exagero.
- Mistura estímulos: velocidade, resistência e descanso devem andar de mãos dadas.
- Aceita a flexibilidade: tens o plano, mas és tu quem o lidera. Adapta-o se precisares.
- Valoriza o descanso: parar também é treinar, é quando o corpo recupera e evolui.
- Celebra o processo: cada treino conta, cada passo é uma vitória.

COMO IR MAIS LONGE?

- Usa apps como o Strava ou o Garmin para registar os teus treinos e acompanhares a evolução.
- Junta-te a amigos ou junta-se ao Núcleo Desportivo da Silva para corridas em conjunto.
- Complementa com treinos de mobilidade e força, mesmo que leves. Um corpo forte corre melhor.

DÚVIDAS FREQUENTES

"Fiquei de rastos... paro ou continuo?"

Para. Dorme. Hidrata-te. Às vezes, o treino certo é o que não se faz.

"Tive um treino horrível. E agora?"

Segue em frente. Um mau dia não apaga semanas de esforço.

"Não estou com motivação."

Sai para andar. Vê o mundo lá fora. Lembra-te porque começaste.

"Posso adaptar o plano?"

Deves. Isto é um guia, não uma obrigação.

"Posso correr com amigos?"

Podes e deves. Partilhar o caminho é metade da alegria.

PREPARADO PARA COMEÇAR?

Este é o momento. Seja qual for o teu ritmo ou ponto de partida,
o Núcleo Desportivo da Silva está contigo.
Vamos juntos até à meta.

O TREINO

42º GRANDE PRÊMIO
ATLETISMO
DA SILVA **26**
OUT

O TREINO

SEMANA 8

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

25min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

8x400m rápido/1:30 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

25min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Fartlek ou séries

6x2 min rápido/2 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

7km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 7

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

30min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

10x400m rápido/1:30 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

30min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Fartlek ou séries

5x3 min rápido/2 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

8km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 6

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

30min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

5x800m rápido/1:30 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

30min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Fartlek 40 min

1 min rápido / 2 min lento — repete 8x

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

9km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 5

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

35min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

12x400m rápido/1:30 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

35min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

6x2 min rápido/2min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

9km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 4

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

35min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

6x3 min rápido/2 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

40min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

5x2min rápido/2min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

9km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 3

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

30min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Pirâmide

1-2-3-2-1 min rápido/recup. igual — repete 2x

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

40min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

8x2 min rápido/1 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

9km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 2

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

25min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

8x2min rápido/2min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

40min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

4x3min rápido/1 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA LONGA

8km a ritmo confortável

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

O TREINO

SEMANA 1

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

20min corrida muito leve, ritmo confortável

CORRIDA DE VELOCIDADE

15min de aquecimento lento

Intervalos

4x400m rápido/2min lento

2x200m máximo / 1 min lento

10min de arrefecimento

CORRIDA DE RECUPERAÇÃO

Caminhada leve ou descanso

CORRIDA LONGA

5km corrida fácil

DIA DE DESCANSO

Descanso absoluto. Fundamental para a recuperação

