

# DESAFIO 21 DIAS

**Objetivo:** Melhore seu tempo nos 5 km em 21 dias

<b>DIA</b>	
<b>Segunda</b>	Aquecer : 1km z2 leve 6x (400m z5 muito forte i: 200m z1 muito leve) Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Quarta</b>	Correr 5 km z2 leve
<b>Sexta</b>	Aquecer : 1km z2 leve 3km z4 forte Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Segunda</b>	Aquecer : 1km z2 leve 5x (600m z5 muito forte i: 300m z1 muito leve) Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Quarta</b>	Correr 6km z2 leve
<b>Sexta</b>	Aquecer : 1km z2 leve 4km z4 forte Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Segunda</b>	Aquecer : 1km z2 leve 3x (1000m z5 muito forte i: 3' passivo) Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Quarta</b>	Correr 4km z2 leve
<b>Sexta</b>	Aquecer : 500m z2 leve 2km z4 forte Desaquecer: 500m z2 leve
<b>Domingo Dia 21</b>	Aquecer : 5' trote 5km forte

## ESCALA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO :

Z1: Ritmo muito leve = Respiração natural, conversa fácil, sensação aquecimento.

Z2: Ritmo leve = Confortável, dá para conversar frases completas.

Z3: Ritmo moderado = Respiração começa dificultar, dá para conversar com frases curtas.

Z4: Ritmo forte = Respiração rápida, desconfortável porém controlável, difícil sustentar

Z5: Ritmo muito forte = Respiração ofegante, sustentável por poucos minutos, não dá para conversar

## Orientações:

- i: = intervalo
- 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.