

PLANO DE TREINAMENTO

PARA VOLTAR A SE EXERCITAR APÓS UM RESFRIADO

DIA	TREINO DE CORRIDA	CONDICIONAMENTO/ FORÇA/FITNESS	DICAS
1	Sessão 1: bem fácil, com pausas para alongamento ao longo do exercício. Duração: 15-20 minutos. Intensidade: recuperação (baixa)	>>> pós-treino: sessão curta de alongamento para esfriar o corpo	A corrida deve ser curta e em ritmo tranquilo.
2	DIA DE DESCANSO	DIA DE DESCANSO	Dê um tempo para que seu corpo se recupere do primeiro treino.
3	Sessão 2: ainda bem tranquila. Duração: 30 minutos. Intensidade: recuperação (baixa)	>>> pós-treino: sessão curta de alongamento para esfriar o corpo	Mantenha um ritmo tranquilo, mas aumente a duração (apenas se o corpo tiver reagido bem ao primeiro treino, claro.)
4	DIA DE DESCANSO	DIA DE DESCANSO	Dê um tempo para que seu corpo se recupere do segundo treino.
5	Sessão 3: muito fácil. Duração: 20 minutos. Intensidade: recuperação (baixa) ou resistência aeróbica (média).	>>> pós-treino: sessão curta de alongamento para esfriar o corpo	Nas sessões 3 e 4, aumente levemente a intensidade.
6	Sessão 4: muito fácil. Duração: 30 minutos. Intensidade: recuperação (baixa) ou resistência aeróbica (média).	>>> pós-treino: sessão curta de alongamento para esfriar o corpo. Está se sentindo melhor, com mais vigor? Então, em seguida, faça um treino de bodyweight.	Praticar exercícios dois dias seguidos ajuda o corpo a se readaptar a uma rotina de treino. ATENÇÃO: só realize a sessão 4 se concluir a sessão 3 sem dificuldade.
7	DIA DE DESCANSO	DIA DE DESCANSO	Deixe o corpo se recuperar das sessões 3 e 4.
8	Sessão 5: muito fácil. Duração: 30 minutos. Intensidade: resistência aeróbica.	>>> pós-treino: sessão curta de alongamento para esfriar o corpo	Nas sessões 5 e 6, corra no seu pace normal de resistência aeróbica. Se possível, aumente a distância para readaptar o corpo a treinar no seu nível normal de esforço.
9	Sessão 6: muito fácil. Duração: 40 minutos. Intensidade: resistência aeróbica.	>>> faça 30 minutos de treino bodyweight após a corrida	Só realize a sessão 6 se tiver concluído a sessão 5 sem dificuldade.
10	DIA DE DESCANSO	DIA DE DESCANSO	Chegamos ao último dia do seu retorno saudável à prática de exercícios! Agora, retome sua rotina normal de atividades fitness.