




LEGENDA:

-  corrida
-  marcha
-  alongamento

PLANO DE MARCHA E CORRIDA

Realizar 2 a 5 vezes por semana | Plano com início na 1ª semana até à 35ª semana (A + B + C)
 Escala de **Sensação de Esforço (SE)**: 0 (sem qualquer esforço) - 10 (esforço excessivo)
 Marcha ritmada e corrida: procurar uma SE moderada (5) com um ritmo respiratório elevado mas controlável. Quando o ritmo respiratório se torna difícil de controlar com SE de 6, para evitar riscos, abrandar para uma SE de 5. Durante a caminhada procurar uma SE de 4.

1ª semana



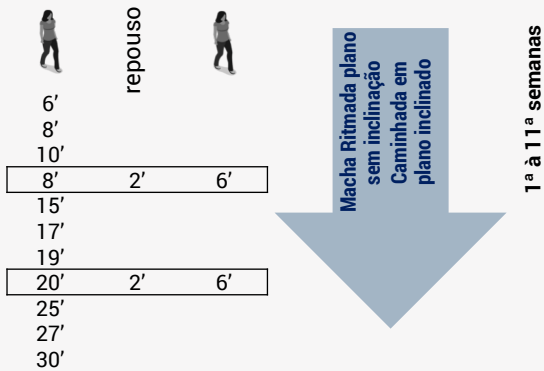
35ª semana

A

Iniciar com 3' a caminhar



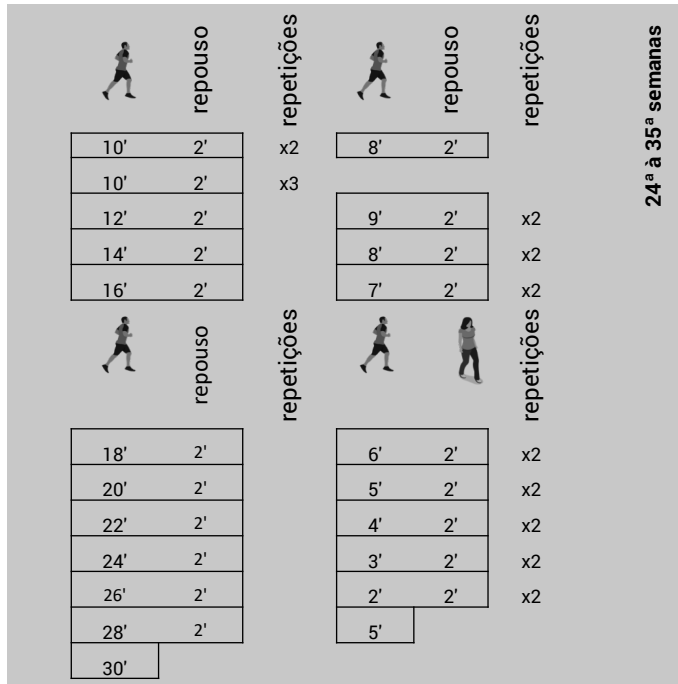
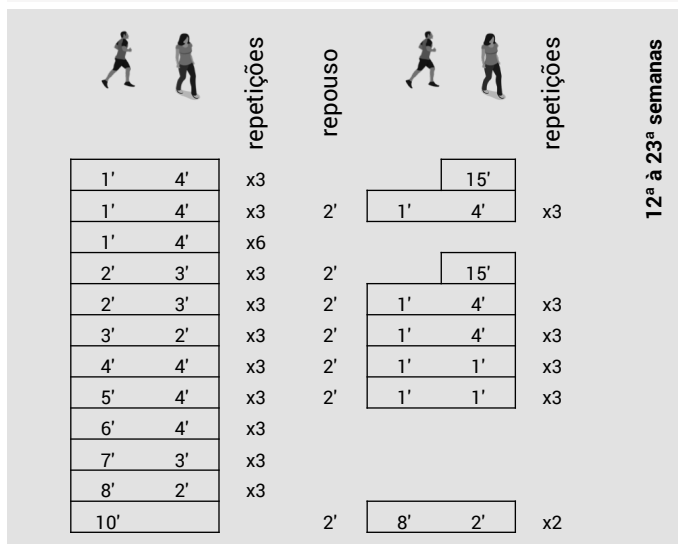
B



C



6' a caminhar



4' a caminhar e alongamentos