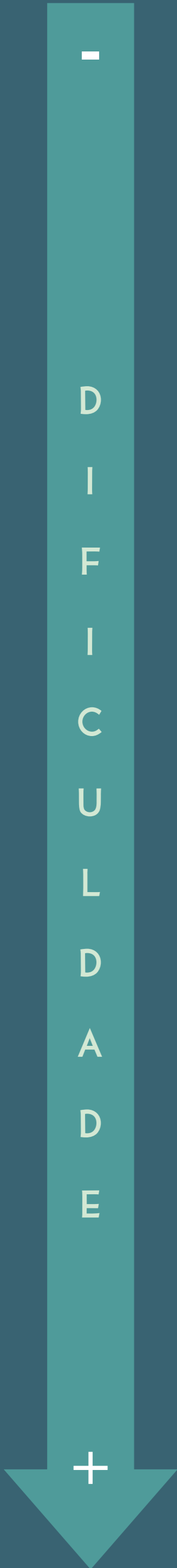


Plano de Marcha e Corrida

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.
Autoria: Prof. Doutor Alain Massart

1ª semana



35ª semana

A

B

6' 8' 10' 8' 2' 6' 15' 17' 19' 20' 2' 6' 25' 27' 30'

reposo

repetições

1' 4'	x3	reposo	15'	x3
1' 4'	x3	2'	1' 4'	x3
1' 4'	x6			
2' 3'	x3	2'	15'	x3
2' 3'	x3	2'	1' 4'	x3
3' 2'	x3	2'	1' 4'	x3
4' 4'	x3	2'	1' 1'	x3
5' 4'	x3	2'	1' 1'	x3
6' 4'	x3			
7' 3'	x3			
8' 2'	x3			
10'		2'	8' 2'	x2

repetições

10'	2'	x2	8' 2'	
10'	2'	x3		
12'	2'		9' 2'	x2
14'	2'		8' 2'	x2
16'	2'		7' 2'	x2

repetições

18'	2'		6' 2'	x2
20'	2'		5' 2'	x2
22'	2'		4' 2'	x2
24'	2'		3' 2'	x2
26'	2'		2' 2'	x2
28'	2'		5'	
30'				

C

6' caminhar

6' caminhar e alongamentos

1.ª à 11.ª semanas

12.ª à 23.ª semanas

24.ª à 35.ª semanas

Marcha ritmada plano sem inclinação
Caminhada em plano inclinado