

PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA A PROVA FÍSICA DE 12 MINUTOS

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Primeira semana		Caminhada 30 minutos Intensidade leve Terreno plano		Caminhada 30 minutos Intensidade - moderada Terreno Plano		Caminhada 35 minutos Intensidade moderada Terreno plano	Caminhada 35 minutos Intensidade moderada Terreno plano

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Segunda semana	Caminhada/corrida 20 minutos 1 minuto caminhando 1 minuto correndo Intensidade moderada	caminhada/corrida 20 minutos 1 minuto caminhando 1 minuto correndo Intensidade moderada		caminhada/corrida 20 minutos 1 minuto caminhando 1 minuto correndo Intensidade moderada		caminhada/corrida 25 minutos 1 minuto Caminhando 1 minuto correndo Intensidade leve	caminhada/corrida 25 minutos 1 minuto Caminhando 1 minuto correndo Intensidade moderada

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Terceira semana	caminhada/corrida 20 minutos 1 minuto andando 2 minutos correndo Intensidade moderada	caminhada/corrida 20 minutos 1 minuto andando 2 minutos correndo Intensidade moderada		caminhada/corrida 25 minutos 1 minuto andando 2 minutos correndo Intensidade leve		caminhada/corrida 25 minutos 1 minuto andando 2 minutos correndo Intensidade moderada	caminhada/corrida 30 minutos 1 minuto andando 2 minutos correndo Intensidade leve

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Quarta semana	Corrida 20 minutos Intensidade leve	Corrida 20 minutos Intensidade leve		Corrida 20 minutos Intensidade moderada		Corrida 25 minutos Intensidade leve	Corrida 25 minutos Intensidade Leve

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Quinta semana	Corrida 25 minutos Intensidade Moderada	Corrida 15 minutos Intensidade - leve + 5 tiros de 100 metros Intensidade alta		Corrida 25 minutos Intensidade- moderada		Corrida 15 minutos Intensidade leve + 5 tiros de 100 metros Intensidade alta	Corrida 30 minutos Intensidade-moderada

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Sexta semana	Corrida 30 minutos Intensidade Moderada	Corrida 15 minutos Intensidade leve + 5 tiros de 200 metros Intensidade alta		Corrida 30 minutos Intensidade leve		Corrida 15 minutos Intensidade Moderada + 5 tiros de 200 metros Intensidade alta	Corrida 25 minutos Intensidade moderada terreno com súbida ou areia

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Sétima semana	Corrida 30 minutos Intensidade Moderada	Corrida 20 minutos Intensidade - leve + 6 tiros de 200 metros Intensidade - alta		Corrida 30 minutos Intensidade-Moderada terreno com súbida ou areia		Corrida 20 minutos Intensidade -Moderada + 6 tiros de 200 metros Intensidade - alta	Corrida 30 minutos Livre

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Oitava semana	Corrida 15 minutos Intensidade -Moderada + 15 minutos Intensidade - alta	Corrida 15 Intensidade -Alta + 7 tiros de 200 metros Intensidade - alta		Corrida 30 minutos Intensidade-Moderada terreno com subida ou areia		Corrida 20 minutos Intensidade -Moderada + 7 tiros de 200 metros Intensidade - alta	Corrida 35 minutos Intensidade -leve

RECOMENDAÇÕES

Antes de realizar o programa de treinamento físico, consulte o seu médico.

O programa tem como objetivo principal preparar o condicionamento aeróbio para realização dos testes físicos dos Correios.

O programa foi montado para pessoas sedentárias ou nível de condicionamento baixo.

Realize o programa na sequência proposta, não pule as semanas.

Os dias propostos são meros exemplos, poderão ser realizadas as sessões em dias de acordo com a disponibilidade do candidato

Se em algum momento da realização do treino físico, o candidato sentir tonturas, sudorese excessiva, dores de cabeça, dores no peito e fraqueza, pare imediatamente.

A escala de intensidade deverá ser avaliada de forma subjetiva, o candidato deverá perceber o nível de dificuldade de esforço graduando de 0 a 10, quanto maior for o número, da escala maior será o cansaço. Exemplo: intensidade moderada: entre 6 e 7 na escala.

Nível de intensidade

0 Muito muito leve

1 muito leve

2

3

4 leve

5

6 moderado

7

8 Alta

9

10 Exaustivo

Escolha um horário apropriado para realizar o treino e nunca esquecendo de se hidratar.

Faça um pequeno alongamento após a atividade para a volta a calma.

Tenha paciência, o corpo necessita de tempo para se adaptar aos treinamentos.

Se houver dúvidas não exite de procurar um profissional de Educação Física em sua cidade.

Bons treinos e boa sorte!!!!