

Planilha de Treinamento



10km Iniciante | 12 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 30'LE 5'CA 10'MO	DAY OFF	1x 10'LE 3x 4'CA 6'MO 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 30'MO 20'LE	DAY OFF
2ª semana	2x 20'LE 5'CA	DAY OFF	2x 10'LE 10'MO 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km LE	DAY OFF
3ª semana	1x 30'LE 5'CA 15'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 5'MO 2'FO 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 50'MO	DAY OFF
4ª semana	1x 45'LE	DAY OFF	1x 45'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km MO	DAY OFF
5ª semana	1x 10'LE 25'MO 10'FO 15'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 3'CA 2'FO 1'MF 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 30'MO 5'CA 25'LE	DAY OFF
6ª semana	1x 50'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 3'CA 3'FO 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 50'MO	DAY OFF
7ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 30'MO 15'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 7km MO	DAY OFF
8ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 5'MO 2'FO 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 1km FO	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9^a semana	2x 15'MO 10'TR	DAY OFF	1x 6km MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
11^a semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 3'CA 2'FO 1'MF 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 2km TR	DAY OFF
11^a semana	1x 50'LE	DAY OFF	1x 10'MO 6x 2'FO 1'MF 2'CA 1x 15'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 60'TR	DAY OFF
12^a semana	1x 40'LE	DAY OFF	1x 40'MO	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PROVA 10K



Tabela de Frequência Cardíaca

CA	Caminhada 50% a 65% da FCM	TR	Tempo Run Tempo que pretende fazer a prova
LE	Corrida Leve 65% a 75% da FCM	PR	Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
MO	Corrida Moderada 75% a 85% da FCM	RG	Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
FO	Corrida Forte 85% a 90% da FCM		
MF	Corrida Muito Forte 90-100% da FCM		

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FO
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada +
2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)
1x

5'CA
