

Planilha de Treinamento



21km SUB 1 hora e 30 min. | 12 semanas

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|-------------------|---------|---|---------------------|---------|---------------------|---------|
| 1ª semana | 1x 65'MO | DAY OFF | 4x 10'MO 5'FO | 1x 7km PR 3km LE | DAY OFF | 1x 14km MO | DAY OFF |
| 2ª semana | 1x 30'MO 30'TR | DAY OFF | 1x 5'MO 6x 4'FO 2'CA 1x 10'MO | 1x 50'MO | DAY OFF | 1x 8km MO 6km TR | DAY OFF |
| 3ª semana | 1x 40'MO 20'TR | DAY OFF | 1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 5'MO | 1x 40'RE | DAY OFF | 1x 12km LE | DAY OFF |
| 4ª semana | 1x 30'PR 40'RE | DAY OFF | 6x 4'PR 3'RE 3'CA | 1x 8km LE | DAY OFF | 1x 8km MO 8km TR | DAY OFF |
| 5ª semana | 1x 30'PR 30'RE | DAY OFF | 1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO | DAY OFF | DAY OFF | 1x 18km MO | DAY OFF |
| 6ª semana | 1x 60'MO | DAY OFF | 1x 10km MO | 1x 50'PR | DAY OFF | 1x 14km LE | DAY OFF |
| 7ª semana | 1x 30'PR 30'RE | DAY OFF | 6x 5'PR 2'RE 3'CA | 1x 8km FO | DAY OFF | 1x 12km TR | DAY OFF |
| 8ª semana | 1x 60'MO | DAY OFF | 1x 60'RE | 1x 45'LE | DAY OFF | 1x 16km LE | DAY OFF |

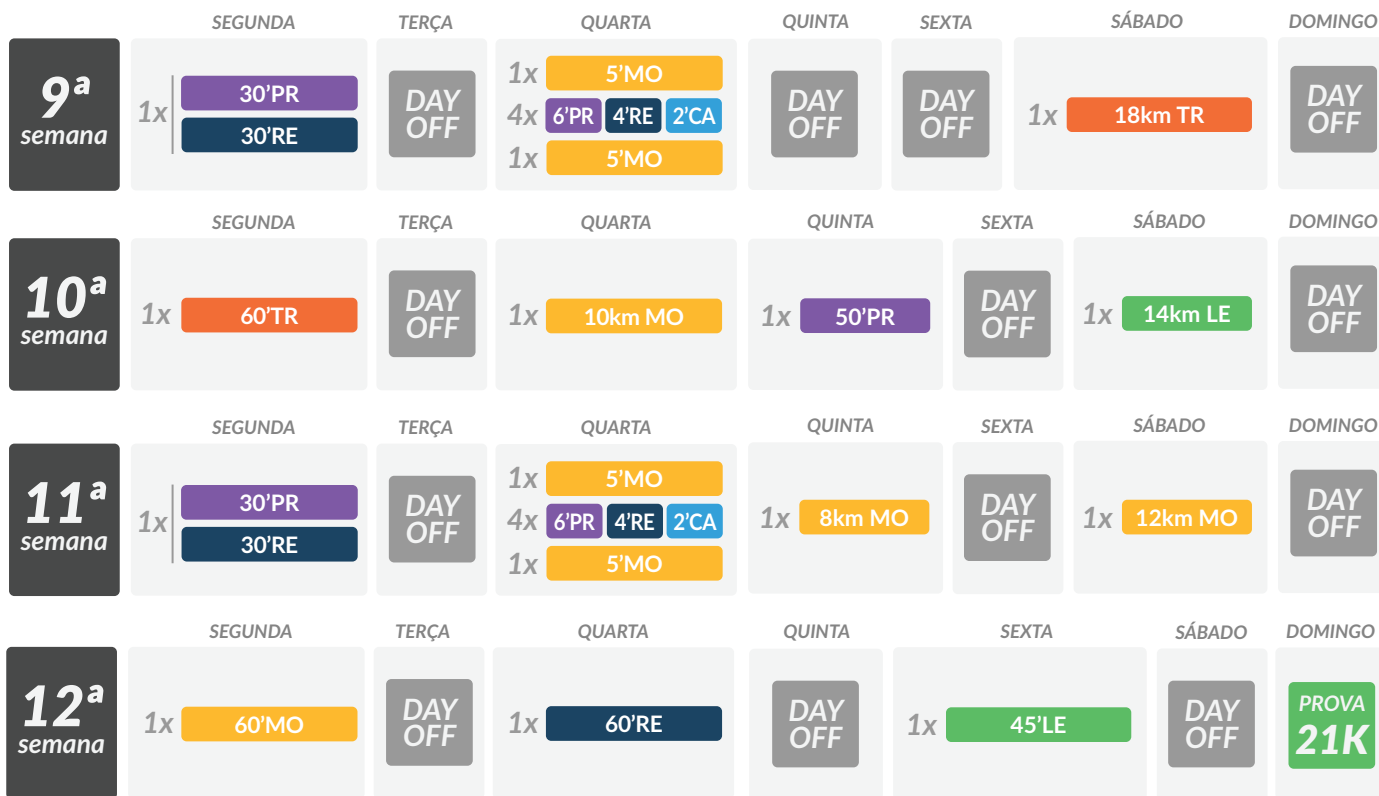


Tabela de Ritmo

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| CA | Caminhada Pace acima de 8 minutos | TR | Tempo Run Pace entre 4'14" e 4'09" |
| LE | Corrida Leve Pace entre 5'10" e 4'51" | PR | Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente |
| MO | Corrida Moderada Pace entre 4'51" e 4'30" | RG | Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente |
| FO | Corrida Forte Pace entre 4'29" e 4'10" | FCM = Frequência Cardíaca Máxima | |
| MF | Corrida Muito Forte Pace entre 4'09" e 3'45" | | |

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 |
|------|