

Planilha de Treinamento



21km iniciante | 16 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 50'LE	DAY OFF	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
2ª semana	1x 50'MO	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 60'LE	DAY OFF
3ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 20'LE 15'MO 5'FO 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km LE 6km MO	DAY OFF
4ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FO 3'CA 1x 5'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 70'LE	DAY OFF
5ª semana	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
6ª semana	1x 70'LE	DAY OFF	3x 10'MO 10'TR	DAY OFF	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
7ª semana	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
8ª semana	1x 70'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'TR	DAY OFF	DAY OFF	1x 10km FO	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9^a semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'PR 2'FO 4'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
10^a semana	1x 70'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'FO	1x 6km FO	DAY OFF	1x 16km MO	DAY OFF
11^a semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO	1x 45'LE	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
12^a semana	1x 50'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 16km MO	DAY OFF
13^a semana	1x 30'MO 15'FO 15'LE	DAY OFF	3x 15'MO 5'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 12km MO 6km LE	DAY OFF
14^a semana	1x 30'PR 30'RE	DAY OFF	3x 15'PR 5'CA	1x 8km MO	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
15^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	1x 40'LE	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF
16^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF	1x 45'LE	DAY OFF	PROVA 21K



Tabela de Frequência Cardíaca

CA	Caminhada 50% a 65% da FCM
LE	Corrida Leve 65% a 75% da FCM
MO	Corrida Moderada 75% a 85% da FCM
FO	Corrida Forte 85% a 90% da FCM
MF	Corrida Muito Forte 90-100% da FCM

TR	Tempo Run Tempo que pretende fazer a prova
PR	Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
RE	Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente

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
