

# Planilha de Treinamento



21km intermediário | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	1x 65' MO	DAY OFF	4x 10' MO 5' FO	1x 7km PR 3km LE	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	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
<b>3ª semana</b>	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
<b>4ª semana</b>	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
<b>5ª semana</b>	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
<b>6ª semana</b>	1x 60' MO	DAY OFF	1x 10km MO	1x 50' PR	DAY OFF	1x 14km LE	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	1x 30' PR 30' RE	DAY OFF	1x 5' MO 4x 6' PR 4' RE 2' CA 1x 5' MO	1x 8km FO	DAY OFF	1x 12km TR	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	1x 60' MO	DAY OFF	1x 60' RE	DAY OFF	1x 45' LE	DAY OFF	PROVA 21K



## Tabela de Frequência Cardíaca

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

<b>TR</b>	<b>Tempo Run</b>   Tempo que pretende fazer a prova
<b>PR</b>	<b>Progressivo</b>   Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
<b>RE</b>	<b>Regressivo</b>   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
------